



# **ACADEMIA MILITAR**

## **O treino físico na componente territorial – o caso do Destacamento Territorial de Santarém**

**Autora: Aspirante Infª GNR Maria Margarida Rosado Cotrim**

**Orientador: Major Infª GNR António Manuel da Silva Ramos**

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada**

**Lisboa, setembro 2014**



# **ACADEMIA MILITAR**

## **O treino físico na componente territorial – o caso do Destacamento Territorial de Santarém**

**Autora: Aspirante Infª GNR Maria Margarida Rosado Cotrim**

**Orientador: Major Infª GNR António Manuel da Silva Ramos**

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada**

**Lisboa, setembro 2014**

## **Dedicatória**

Em homenagem ao meu avô materno,  
José Carlos Galamas Rosado (1933-2011),  
por ter sido um grande Homem e  
uma eterna referência para mim...

## **Agradecimentos**

Este Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada foi a concretização final do curso, que com muito esforço e dedicação foi realizado. Ao longo destes cinco anos, diversas pessoas apoiaram e acreditaram no meu sucesso profissional. Assim sendo, não posso deixar de realçar o meu profundo agradecimento a todas elas.

Ao Major António Manuel da Silva Ramos, meu orientador, pela sua dedicação, disponibilidade, pelos conhecimentos que transmitiu da sua vasta experiência da área e contribuição, que muito ajudou para que este trabalho tivesse um bom suporte.

Ao Tenente-Coronel Pedro Moleirinho, diretor do curso da Guarda Nacional Republicana, que mostrou sempre disponibilidade e preocupação face ao planeamento e execução do trabalho.

A todos os militares da Guarda Nacional Republicana que contribuíram na realização dos questionários, especialmente à Tenente Joana Lourenço, Comandante do Destacamento Territorial de Coimbra e ao Alferes Fábio Lopes, Adjunto do Comandante do Destacamento Territorial de Santarém.

À Academia Militar, por me ter dado uma boa formação, de valores e conhecimentos, que irão contribuir para o sucesso na minha vida futura, enquanto militar e ser humano.

Ao Dêrcio Guia, pela sua amizade, apoio e por ter sido quem sugeriu o tema do trabalho.

À Carolina Silva e Alferes Ricardo Costa por me terem auxiliado e facultado documentos sobre o tema.

Ao Jorge Becho, pela sua amizade e contributo que me deu para a realização do tratamento estatístico.

À minha tia Professora Margarida Rosado e Professora Filomena Reis, pelo seu apoio e pelo tempo despendido na revisão do trabalho.

Aos meus camaradas do 19º Curso de Oficiais da Guarda Nacional Republicana, pela amizade eterna, camaradagem e entajuda que deram ao longo destes cinco anos, tornando esses momentos inesquecíveis.

Aos meus pais, por estarem sempre do meu lado, por me amarem e pelo indiscutível apoio que dão todos os dias da minha vida.

À minha avó Arlete, que foi sempre incansável e conhecedora deste ambiente militar, apoiou sempre as minhas decisões.

Ao meu namorado, pela paciência, tranquilidade transmitida e apoio incondicional durante a concretização do trabalho.

À minha família e amigos, que ajudaram no meu percurso académico/profissional, nomeadamente para este trabalho.

A todos aqueles que, direta ou indiretamente, colaboraram para a concretização deste trabalho.

A todos vós, muito obrigada!

## Resumo

Este trabalho pretende investigar o treino físico no Destacamento Territorial de Santarém, analisando as suas características e a sua importância perante os militares desta Subunidade. Para isso, vários objetivos foram traçados, de forma a conduzir a investigação: verificar se os militares do Destacamento Territorial de Santarém praticam exercício físico, avaliar o nível de empenho, averiguar a motivação desportiva dos militares, pesquisar as condições que existem para a realização do treino físico e observar o interesse deste tema.

A metodologia utilizada para a elaboração do trabalho dividiu-se em duas partes: Parte Teórica e Parte Prática. Na primeira, foi realizada uma análise documental acerca do objeto de estudo. Na segunda parte, o trabalho de campo foi executado através da aplicação de questionários e por observação direta. Os dados obtidos foram analisados e discutidos usando o tratamento estatístico e interpretação da investigadora.

Os resultados mais significativos mostraram o seguinte: a maioria da amostra pratica exercício físico; a principal limitação é a falta de tempo livre, especialmente por causa dos horários de trabalho; as condições existentes são suficientes para a prática do treino físico; os militares possuem um horário específico para o treino físico no Destacamento em questão e existe um interesse geral em praticar mais. De salientar que o treino físico pode ser influenciado por alguns dos tópicos analisados.

As conclusões obtidas foram feitas relacionando as duas partes do trabalho. Desse modo, deparou-se com algumas carências na componente territorial. Além disso, observou-se que ao longo do tempo, a Guarda Nacional Republicana tentou readquirir a avaliação da condição física dos militares, realizando um projeto. Apesar disso, esse esforço não foi efetivado. Desta forma, há necessidade de motivar os militares e abordar as principais dificuldades, tentando colmatá-las, para que o treino físico seja melhorado na componente territorial.

**Palavras-chave:** Treino físico; Componente territorial; Motivação desportiva.

## **Abstract**

This work intends to investigate the physical training of the Territorial Detachment of Santarém, analyzing the characteristics and the importance of the physical training for the military of this subunit. To achieve this, several goals were set in order to conduct the investigation: determine whether or not the military of the Territorial Detachment of Santarém do exercise, measure their level of commitment, determine the sports motivation of the military, research the conditions that exist for the realization of physical training and, at last, investigate the interest in this subject.

The methodology used for the elaboration of the work was divided into two parts: the theoretical part and the practical part. At first, was performed a documentary analysis about the object of this subject-matter. In the second part, the field work was executed through questionnaires and direct observation. The data obtained were analyzed and discussed using statistical analysis and the interpretation of the researcher.

The most significant results showed the following: the majority of the sample practices physical exercise; the main limitation is the lack of free time, especially due to the work schedules; the existing conditions are sufficient to the practice of physical training; the military have a specific time for physical training at the Detachment in study and there is a public interest in practicing more exercise. It is noteworthy that the physical training may be influenced by some of the topics analyzed.

The conclusions were made relating the two parts of the work. Therefore, exists some shortcomings in the territorial component. Also noted that over time, the National Republican Guard tried to reacquire the assessment of the physical condition of the military, carrying out a project. Nevertheless, this effort was not put into effect. Thus, there is a need to motivate the military and approach the major difficulties, in order to resolve them, so that the physical training is improved in the territorial component.

**Keywords:** Physical training; Territorial component; Sports motivation.

## Índice geral

Dedicatória.....	ii
Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	v
Abstract.....	vi
Índice geral .....	vii
Índice de figuras .....	x
Índice de tabelas .....	xii
Lista de apêndices e anexos.....	xiv
Lista de abreviaturas .....	xv
Lista de siglas e acrónimos.....	xvi
Lista de símbolos .....	xvii

### **Capítulo 1 - Apresentação do Trabalho ..... 1**

1.1. Contextualização da investigação .....	1
1.2. Importância e justificação do tema.....	2
1.3. Perguntas da investigação .....	3
1.4. Definição de objetivos.....	3
1.5. Hipóteses da investigação .....	4
1.6. Metodologia do trabalho .....	5
1.7. Estrutura do trabalho .....	5

### **Capítulo 2 - Enquadramento Teórico ..... 6**

2.1. Introdução.....	6
2.2. Treino físico .....	6
2.2.1. Benefícios do treino físico.....	8
2.2.2. Riscos da prática do treino físico.....	9
2.3. Aptidão física .....	10
2.4. O sedentarismo .....	11



2.4.1. O caso de Portugal .....	12
2.5. Motivação desportiva .....	13
2.6. Guarda Nacional Republicana .....	15
2.6.1. Destacamento Territorial .....	16
<b>Capítulo 3 - A Guarda Nacional Republicana e o Treino Físico .....</b>	<b>17</b>
3.1. Introdução .....	17
3.2. A utilidade das Provas de Aptidão Física (PAF) .....	17
3.3. A aptidão física como uma mais-valia .....	19
3.4. Importância da motivação desportiva para os militares .....	19
3.5. Componente territorial .....	20
3.5.1. As avaliações periódicas .....	21
<b>Capítulo 4 - Trabalho de Campo – Metodologia e Procedimentos .....</b>	<b>24</b>
4.1. Introdução .....	24
4.2. Método de abordagem .....	24
4.3. Objeto de estudo .....	25
4.4. Seleção da amostra .....	25
4.5. Instrumento e técnica de recolha de dados .....	25
<b>Capítulo 5 - Trabalho de Campo – Apresentação, Análise e</b>	
<b>Discussão de Resultados .....</b>	<b>27</b>
5.1. Introdução .....	27
5.2. Apresentação e análise do inquérito .....	27
5.2.1. Caracterização dos inquiridos .....	28
5.2.2. Apresentação e análise dos resultados do inquérito .....	34
5.3. Discussão dos resultados .....	47
<b>Capítulo 6 - Conclusões e Recomendações .....</b>	<b>50</b>
6.1. Introdução .....	50
6.2. Verificação das hipóteses e das perguntas derivadas .....	50
6.3. Verificação dos objetivos de investigação e da pergunta de partida .....	52
6.4. Reflexões finais .....	53
6.5. Limitações .....	54

6.6. Propostas de futuras investigações .....	55
Referências bibliográficas .....	56
Apêndices .....	1
Anexos.....	1

## Índice de figuras

### Capítulo 2 – Enquadramento Teórico

Figura 1: Atividade sedentária em Portugal Continental.....	12
Figura 2: Atividade sedentária – Adultos.....	13

### Capítulo 5 - Trabalho de Campo – Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

Figura 3: Distribuição do género em %.....	28
Figura 4: Distribuição do efetivo em Portugal. ....	29
Figura 5: Zona habitacional em %.....	29
Figura 6: Distribuição do estado civil em % . ....	30
Figura 7: Distribuição das habilitações da amostra em %.....	30
Figura 8: Distribuição da classe em % . ....	31
Figura 9: Distribuição dos inquiridos pelo DTer em n.º.....	31
Figura 10: Anos de serviço em %.....	33
Figura 11: Tempo que os inquiridos costumam estar sentados no trabalho.....	35
Figura 12: Inquiridos que praticam exercício físico em %.....	35
Figura 13: Frequência que os inquiridos praticam exercício físico em %.....	36
Figura 14: Inquiridos que participam em provas em %.....	37
Figura 15: Tempo de participação em provas desportivas em %.....	37
Figura 16: Modalidades das provas desportiva em % . ....	38
Figura 17: Representação em provas desportivas em % . ....	38
Figura 18: Interesse em praticar mais exercício físico em % . ....	39
Figura 19: Motivos que condicionam a prática do exercício físico em % . ....	40
Figura 20: Interesse em ter orientação da GNR em % . ....	41
Figura 21: Tipo de orientação em termos de treino físico em %.....	41
Figura 22: Existência de infraestruturas no local de trabalho em % . ....	43
Figura 23: Frequência da utilização das infraestruturas em %.....	44
Figura 24: Distribuição da possibilidade de conciliar treino físico com trabalho em %.....	45

Figura 25: Existência de horário específico em %.	46
Figura 26: Regularidade dos horários específicos para treino físico em %.....	46

## **Apêndices**

Figura 27: Modelo metodológico da investigação.	2
Figura 28: Fórmula para cálculo de uma amostra, numa população finita.....	10

## **Anexos**

Figura 29: Actividade física em Portugal Continental em % do tempo total. ....	2
--	---

## Índice de tabelas

### Capítulo 5 - Trabalho de Campo – Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

Tabela 1: Média, mediana, mín. e máx. de idades.....	28
Tabela 2: Função dos inquiridos.....	32

### Apêndices

Tabela 3: Idade dos inquiridos.....	11
Tabela 4: Género dos inquiridos.....	12
Tabela 5: Naturalidade dos inquiridos.....	12
Tabela 6: Zona habitacional dos inquiridos.....	12
Tabela 7: Estado civil dos inquiridos. ....	12
Tabela 8: Habilitações literárias dos inquiridos .....	12
Tabela 9: Distribuição dos inquiridos quanto à classe. ....	13
Tabela 10: Colocação dos inquiridos. ....	13
Tabela 11: Função dos inquiridos.....	13
Tabela 12: Anos de serviço dos inquiridos.....	14
Tabela 13: Inquiridos com problema de saúde ou fator de risco.....	14
Tabela 14: Distribuição dos inquiridos que têm problemas de saúde ou fatores de risco.....	14
Tabela 15: Respostas à pergunta 11. ....	15
Tabela 16: Respostas à pergunta 12. ....	15
Tabela 17: Respostas à pergunta 12.1. ....	15
Tabela 18: Respostas à pergunta 12.2. ....	16
Tabela 19: Respostas à pergunta 13. ....	16
Tabela 20: Respostas à pergunta 13.1. ....	16
Tabela 21: Respostas à pergunta 13.2. ....	16
Tabela 22: Respostas à pergunta 13.3. ....	17
Tabela 23: Respostas à pergunta 12.3. ....	17
Tabela 24: Respostas à pergunta 14. ....	17

Tabela 25: Respostas à pergunta 14.1. ....	17
Tabela 26: Respostas à pergunta 18. ....	18
Tabela 27: Respostas à pergunta 18.1. ....	18
Tabela 28: Respostas à pergunta 15. ....	18
Tabela 29: Respostas à pergunta 15.2. ....	18
Tabela 30: Respostas à pergunta 16. ....	19
Tabela 31: Respostas à pergunta 17. ....	19
Tabela 32: Respostas à pergunta 17.1. ....	19
Tabela 33: Respostas à pergunta 17.2. ....	19
Tabela 34: Correlação entre idade e prática de treino físico. ....	20
Tabela 35: Tabulação cruzada entre militares mais novos e treino físico. ....	20

## **Anexos**

Tabela 36: Efetivo do DTer Santarém. ....	19
---	----

## **Lista de apêndices e anexos**

### **Apêndices**

Apêndice A – Modelo metodológico da investigação

Apêndice B – Apresentação do Inquérito

Apêndice C – Cálculo da dimensão da amostra

Apêndice D – Caracterização dos inquiridos (1ª parte do questionário)

Apêndice E – Distribuição dos inquiridos (2ª, 3ª e 4ª parte do questionário)

Apêndice F – Correlação ou tabulação cruzada entre variáveis

### **Anexos**

Anexo A – “Fraccionamento da actividade: sedentária, leve, moderada e vigorosa”

Anexo B – Excertos da Lei n.º 63/2007, de 6 de Novembro

Anexo C – Excertos do Despacho n.º 10393/2010, de 22 de Junho

Anexo D – Excertos do Decreto-Lei n.º 297/2009, de 14 de Outubro

Anexo E – Excertos da Portaria n.º 279/2000, de 15 de Fevereiro

Anexo F – Despacho de 09 de Maio de 1994 do Comando Geral da GNR (omitido)

Anexo G – Diretiva n.º 5/2010/CDF (omitido)

Anexo H – Excertos do Anexo B à Diretiva n.º 5/2010/CDF (omitido)

Anexo I – Informação 432/10/DFTT (omitido)

Anexo J – Efetivo do Destacamento Territorial de Santarém

## Lista de abreviaturas

Art.º	Artigo
DTer	Destacamento Territorial
Ed.	Edição
Et al. (et aliae)	E outros (para pessoas)
Etc. (et cetera)	E outros (para coisas)
Exmo.	Excelentíssimo
N.º	Número
p.	Página
PTer	Posto Territorial
s.d.	Sem data



## **Lista de siglas e acrónimos**

ACSM	American College of Sports Medicine
AM	Academia Militar
AVC	Acidente Vascular Cerebral
CDF	Comando de Doutrina e Formação
DC	Doenças Coronárias
DFTT	Divisão de Formação, Tiro e Treino
EG	Escola da Guarda
EMGNR	Estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana
FAI	Folha de Avaliação Individual
FCAA	Formação Contínua de Aperfeiçoamento e Atualização
FMH	Faculdade de Motricidade Humana
GNR	Guarda Nacional Republicana
IBM	International Business Machines
IPAQ	International Physical Questionnaire
LOGNR	Lei Orgânica da Guarda Nacional Republicana
MAI	Ministério da Administração Interna
MDN	Ministério da Defesa Nacional
MEFD	Manual de Educação Física e Desportos
MET	Metabolic Equivalent of Task
NIC	Núcleo de Investigação Criminal
NPA	Núcleo de Proteção Ambiental
NPE	Núcleo de Programas Especiais
OMS	Organização Mundial da Saúde
PAF	Prova de Aptidão Física
PD	Pergunta Derivada
PSP	Polícia de Segurança Pública
RAMMGNR	Regulamento de Avaliação do Mérito dos Militares da Guarda Nacional Republicana

RGSGNR	Regulamento Geral do Serviço da Guarda Nacional Republicana
REFE	Regulamento de Educação Física do Exército
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TIA	Trabalho de Investigação Aplicada
TPO	Tirocínio Para Oficiais
UE	União Europeia
WHO	World Health Organization

## Lista de símbolos

$\lambda$	Nível de confiança
$\alpha$	Nível de significância
$Z_{\alpha/2}$	Normal estandardizada
%	Porcentagem

# **Capítulo 1**

## **Apresentação do Trabalho**

### **1.1. Contextualização da investigação**

Este Trabalho de Investigação Aplicada (TIA) aparece inserido no Tirocínio para Oficiais (TPO) da Guarda Nacional Republicana (GNR), concretamente no 5º ano da Academia Militar (AM), onde se materializa o término do curso e a atribuição do grau de Mestre em Ciências Militares, especialidade em Segurança.

É um trabalho de grande relevância, pretendendo-se que os futuros Oficiais da GNR criem metodologias de trabalho, apliquem o que aprenderam ao longo do curso e desenvolvam o espírito de investigação, o que poderá ser proveitoso na consecução de futuras missões.

O presente trabalho, intitulado “O treino físico na componente territorial – o caso do Destacamento Territorial de Santarém”, tem como principal análise a importância do treino físico para os militares deste Destacamento, assim como a motivação e as condições para a prática de exercício físico.

O facto de haver uma instabilidade em termos de treino físico na componente territorial é, desde logo, algo que carece de estudo e de análise, pois existem algumas hesitações face a esta situação. O problema surge desta forma, visto não existir uma uniformização/controlo em termos de treino físico nos Destacamentos Territoriais ou, por outra perspetiva, não haver um cuidado/interesse na preparação física dos militares, a nível individual. Assim sendo, este trabalho pretende contribuir para uma melhor perceção desta temática, bem como para observar o que acontece, atualmente, na GNR.

## 1.2. Importância e justificação do tema

Segundo a Organização Mundial de Saúde<sup>1</sup> (OMS, 2010), a inatividade física tem sido apontada como o quarto principal fator de risco para a mortalidade global. Devido a estas preocupações, médicos e investigadores desta temática têm vindo a promover, cada vez mais, a prática de exercício físico. Nos dias que correm, as exigências físicas da vida profissional também têm vindo a diminuir. O desenvolvimento exponencial dos meios de comunicação diminui a atividade física da vida e o sedentarismo tornou-se numa “consequência lógica da vida moderna” (Martins, 1995). Além disso, o facto de as pessoas passarem a consumir uma grande quantidade de calorias e as suas profissões não serem tão rigorosas em termos físicos, contribui para esta situação (Batista, s.d.). Pode, portanto, afirmar-se que a prática de exercício físico é benéfica para a saúde, tornando assim o indivíduo mais saudável, quer ao nível físico quer ao nível mental (Haskell, W. L. et al, 2007).

Na GNR, os militares devem ter inculcido esse espírito desportista, isto é, do treino físico e dos benefícios que este pode trazer. Apesar de haver este conhecimento generalizado sobre os efeitos positivos do exercício físico, nem sempre existe essa conduta. É de salientar que a condição física de um militar da GNR é realmente essencial, não só para o exercício da sua atividade profissional, mas também pela imagem, zelo e brio profissional. Logo, há necessidade de observar e analisar o que acontece e o que pode ser colmatado, tanto ao nível dos militares, como da Instituição GNR.

Desde 1994, a GNR suspendeu as avaliações periódicas quanto à condição física (havendo só para casos específicos como, por exemplo, o Curso de Formação de Guardas ou de Sargentos), o que revela, assim, outra utilidade da presente investigação. Além disso, alguns locais (ao nível territorial) não têm condições (estruturais e temporais) para a prática normal de exercício físico. Mais uma razão, pela qual este trabalho revela ser pertinente, é o facto de haver poucos estudos relativos ao treino físico na área territorial.

O ideal para estudar este aspeto na sua totalidade seria investigar todos os Destacamentos Territoriais, contudo, dadas as restrições de tempo e de meios, optou-se por um estudo de caso, sendo a Subunidade assinalada o Destacamento Territorial de Santarém (DTER Santarém). Dessa forma justifica-se a razão pela qual não se investigou toda a componente territorial da GNR.

---

<sup>1</sup> *World Health Organization (WHO).*

### 1.3. Perguntas da investigação

Face ao presente problema, em que se procura investigar os vários aspetos do treino físico na componente territorial, é elaborada uma pergunta de partida: “**Qual a importância do treino físico no Destacamento Territorial de Santarém?**“. Todavia, para se poder responder a esta pergunta, é essencial responder a outras questões, designadas por perguntas derivadas:

- PD1. Os militares do Destacamento Territorial de Santarém têm por hábito praticar exercício físico?
- PD2. Que tipo e quantidade de treino físico são feitos no Destacamento Territorial de Santarém?
- PD3. Os militares do Destacamento Territorial de Santarém participam em provas desportivas?
- PD4. O que motiva os militares do Destacamento Territorial de Santarém a fazer treino físico?
- PD5. Existem condições para a prática de exercício físico no Destacamento Territorial de Santarém?
- PD6. Os militares do Destacamento Territorial de Santarém sentem necessidade de ter uma maior orientação em termos de treino físico?

Consequentemente, através das respostas a estas questões haverá condições para responder à pergunta de partida deste TIA. Portanto, cada uma das perguntas derivadas irá contribuir e completar a pergunta principal.

### 1.4. Definição de objetivos

Como já foi citado, este trabalho visa, acima de tudo, estudar o treino físico na componente territorial, em particular o caso do DTer Santarém. Para que uma investigação consiga ter organização, em termos de conteúdo e estrutura, devem existir objetivos traçados, de modo a que o estudo tenha um rumo delineado.

Assim sendo, o objetivo geral do TIA é estudar a influência do treino físico no DTer Santarém, sendo o objeto de investigação o treino físico. Este pode ser dividido em vários objetivos:

- Verificar se os militares do DTer Santarém praticam exercício físico;
- Analisar o tipo e a quantidade de treino, caso façam treino físico;

- Observar a participação em provas desportivas por parte dos militares do DTer Santarém;
- Estudar a motivação desportiva e os fatores que possam influenciar o treino físico no DTer Santarém;
- Apurar se existem condições para a prática de treino físico no DTer Santarém e constatar a necessidade dos militares de uma orientação ao nível físico.

Se formos comparar os objetivos do trabalho com as perguntas derivadas, estas são idênticas, pois os propósitos devem coincidir com as perguntas, de modo a haver uma relação entre as duas partes.

### **1.5. Hipóteses da investigação**

No que respeita às hipóteses, estas foram elaboradas de acordo com as perguntas de investigação, sendo elas:

- H1. Os militares do Destacamento Territorial de Santarém têm por hábito praticar exercício físico;
- H2. No Destacamento Territorial de Santarém, a corrida é o tipo de exercício físico mais utilizado, sendo este feito ocasionalmente;
- H3. Os militares do Destacamento Territorial de Santarém não costumam participar em provas desportivas;
- H4. A motivação que os militares do Destacamento Territorial de Santarém têm para fazer treino físico é a melhoria da aptidão física;
- H5. A principal limitação que os militares do Destacamento Territorial de Santarém têm para não fazer treino físico é a falta de disponibilidade;
- H6. O Destacamento Territorial de Santarém não possui condições para a prática de exercício físico;
- H7. Os militares do Destacamento Territorial de Santarém sentem necessidade de ter uma maior orientação em termos de treino físico.

Importa salientar que todas estas hipóteses são de índole prática, ou seja, são hipóteses empíricas, que serão confirmadas ou infirmadas através do Trabalho de Campo.

## **1.6. Metodologia do trabalho**

O presente TIA rege-se pelo método científico utilizado na investigação em Ciências Sociais de acordo com as orientações da AM (2013), completadas pelas informações retiradas de Sarmiento (2013), que contribuíram para o enriquecimento da metodologia.

Concomitantemente, foram consultados outros documentos de metodologia que contribuíram para uma melhor abordagem do problema: Fortin (2000), Carmo e Ferreira (2008) e Hill e Hill (2008).

O método de investigação utilizado na parte prática foi um estudo de caso, com vista a responder às questões formuladas em relação à amostra, tratando-se de um método de investigação exploratória, cujos resultados fornecem dados qualitativos e quantitativos. Para uma melhor perceção, é feito um modelo metodológico da investigação (Apêndice A).

A redação de todo o trabalho está conforme o novo acordo ortográfico, contudo na citação por transcrição de alguns autores, o antigo acordo ortográfico pode estar visível.

## **1.7. Estrutura do trabalho**

Este trabalho está estruturado em duas grandes partes: a Parte Teórica (Capítulo 2 e 3) e a Parte Prática (Capítulo 4, 5 e 6). Na primeira, apresenta-se o enquadramento teórico, relativamente ao objeto de estudo (o treino físico), referindo particularidades do mesmo, que se consideram pertinentes para a investigação, o conceito de sedentarismo, abrangendo a situação de Portugal, o conceito de motivação desportiva e, finalizando este Capítulo, o sentido da instituição GNR e a explicação do funcionamento de um Destacamento Territorial. Após esta análise de conceções, faz-se uma abordagem à relação entre a GNR e o treino físico, começando pela fundamentação da aptidão física como uma mais-valia, a importância da motivação desportiva para os militares e a componente territorial, referindo a utilidade das Avaliações Periódicas para esta vertente.

Na segunda parte, entra-se na Parte Prática, onde é referida a metodologia adotada, face ao trabalho de campo e a análise propriamente dita. Sendo este um estudo de caso, os resultados foram obtidos através de inquéritos dirigidos aos militares do DTer Santarém. Depois de efetuada a análise e discussão de resultados, apresentam-se as conclusões, recomendações e as referências bibliográficas.



## **Capítulo 2**

### **Enquadramento Teórico**

#### **2.1. Introdução**

Neste Capítulo inicia-se a análise documental, enquadrando o trabalho através da definição de conceitos, tais como: o conceito de treino físico, os seus benefícios e riscos; a conceção de aptidão física; a noção de sedentarismo, analisando a situação de Portugal e a ideia de motivação desportiva.

Por fim, aborda-se a atividade da GNR e as suas missões, subdividindo o tópico no âmbito do funcionamento de um DTer.

#### **2.2. Treino físico**

Atualmente a sociedade confunde o termo ‘treino’ com o termo ‘exercício’ ou, então, pensam ter o mesmo significado. Desde logo é preciso distinguir cada um, referindo algumas particularidades que os diferenciam, assim como explicar em que situação se coloca um ou outro termo.

Carpersen, Christenson e Powell (1985) estudaram e desenvolveram a definição de ‘exercício físico’, em que explicam que é uma “sub-categoria” da atividade física. Estes autores definem exercício físico como “physical activity that is planned, structured, repetitive, and purposive in the sense that improvement or maintenance of one or more components of physical fitness is an objective.”<sup>2</sup> (p.128).

A noção que se tem do termo ‘treino’ é que pode ser utilizada em diversas áreas profissionais na sociedade. Nesta perspetiva, pode abranger um processo de dimensão “intelectual ou motora, com carácter geral ou especializado”, de modo a que diferentes pessoas tenham a possibilidade de desenvolver um nível de capacidade de diversas qualidades, recorrer a um conjunto de avaliações na área específica e a estabelecer melhores condições de vida (Castelo, 2002).

---

<sup>2</sup> Traduzido: uma atividade física planeada, estruturada, repetitiva e intencional, no sentido de uma melhoria ou manutenção de uma ou mais componentes da aptidão física.

Neste contexto, interessa analisar o treino na componente física ou desportiva. Segundo Castelo (2002), o treino desportivo é constituído por um conjunto de exercícios primários que se manifesta na prestação das capacidades motoras, técnicas, estratégico-táticas e afetivas.

Comparando o conceito de treino com o de exercício, para Castelo (2002) o treino desportivo assenta “numa repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios (...)” que estão “(...) subordinados às exigências de uma aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento (...)” do praticante (p. 68-69). Para este autor, o exercício é a unidade lógica de base da estruturação do treino, em que o sucesso obtido em treino está em relação direta com a eficácia do próprio exercício.

Ao longo do trabalho são usados ambos os termos. No entanto, o termo ‘treino físico’ é mais usual neste contexto predominantemente militar.

No Regulamento de Educação Física do Exército (REFE - 2002, p.3, Cap.1), o conceito de treino físico aparece descrito como um conjunto de ações com o objetivo de uma “preparação física segundo um programa pré-estabelecido”. Ainda neste Regulamento, o conceito de treino físico está expressamente referido como sendo “uma atividade organizada e planificada que visa a preparação psicomotora dos Instruendos através da aplicação de exercícios físicos (cargas de treino) (...)” (p.1, Cap.4). Importa salientar que, neste caso, existe uma relação entre treino físico e exercício físico, sendo o último considerado parte integrante do primeiro.

Em 2013, foi publicado o Manual de Educação Física e Desportos da Escola da Guarda (Estabelecimento de Ensino da GNR; MEFD da EG), ocorrendo um progresso em termos desta temática, tem sido colmatada esta lacuna em termos de doutrina. Este manual visa dirigir as sessões de Educação Física e Desportos, através de uma metodologia de treino fundamentada e orientada, sendo o objetivo geral “desenvolver a condição física dos militares da Guarda”. Além disso, são mencionados vários conceitos, sendo um deles o treino que “é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do(s) praticantes(s) (...) orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.” (p.7). Anteriormente a este, o documento em que a GNR se baseava era apenas o REFE, regulamento criado pelo Exército Português. Importa referir que o MEFD da EG é, por enquanto, utilizado apenas na EG.

### 2.2.1. Benefícios do treino físico

A atividade física regular está associada a uma diversidade de benefícios de saúde em homens e mulheres, quer a nível físico quer a nível mental. O exercício diminui o risco de desenvolver Doenças Coronárias (DC)<sup>3</sup>, Acidente Vascular Cerebral (AVC)<sup>4</sup>, Diabetes tipo 2<sup>5</sup> e alguns tipos de cancro (por exemplo, cancro do colon e da mama) (*US Department of Health and Human Services*, 2008; American College of Sports Medicine [ACSM], 2011).

Maria Tomás (2007) indica oito efeitos benéficos para a atividade física. O primeiro é a nível cardiovascular, pois baixa a pressão arterial, melhora os níveis de colesterol, diminui o *stress*, evita a ocorrência de DC e pode motivar para a consecução de comportamentos saudáveis. Outro efeito benéfico é na diminuição da obesidade e sobrecarga ponderal (excesso de peso corporal), visto baixar o peso (diminuição da massa gorda), aumentar a massa muscular, regular o apetite e aumentar o metabolismo quando está em repouso. O terceiro efeito é no esqueleto, ou seja, previne a osteoporose (doença óssea) porque aumenta a massa óssea ou atrasa a sua perda, assim como acrescenta uma qualidade óssea. O quarto proveito é no aparelho locomotor<sup>6</sup>, quer nos músculos, quer nos tendões e ligamentos, pois aumenta o consumo calórico em repouso, a força e a resistência muscular e dos tendões. A seguinte vantagem da atividade física é o efeito imunoestimulante, isto é, o corpo fica com mais “proteção”, tendo menor ocorrência de infeções e de neoplasias (crescimento anormal das células). O sexto resultado é o menor envelhecimento, de índole anatómica e fisiológica. O sétimo aspeto é o efeito psíquico, por causa do melhoramento da depressão, da autoconfiança e autoestima, ansiedade e capacidades cognitivas. Por último, torna-se relevante no crescimento e desenvolvimento, porque além de aperfeiçoar o programa psicomotor, promove um crescimento saudável.

Outros autores acrescentam que, além de existir os benefícios para a saúde, a atividade física contribui de igual modo para o bem-estar, melhorando o humor, concretizando um sentimento de realização, de relaxamento e de libertação do *stress* diário (Davies, Burns, Jewell, & McBride, 2011). Ainda é referenciado para o caso concreto dos

---

<sup>3</sup> Estreitamento dos vasos que suprem o coração em decorrência do espessamento da camada interna da artéria devido ao acúmulo de placas.

<sup>4</sup> Vulgarmente chamado de derrame cerebral; é caracterizado pela perda rápida de função neurológica, decorrente do entupimento ou rompimento de vasos sanguíneos cerebrais.

<sup>5</sup> É um distúrbio metabólico caracterizado pelo elevado nível de glicose no sangue no âmbito da resistência à insulina e pela insuficiência relativa da mesma.

<sup>6</sup> Aparelho responsável pela movimentação do organismo; é formado pelos ossos, cartilagem, meniscos, ligamentos, músculos e tendões.

idosos, em que o fortalecimento muscular e treino de equilíbrio podem restringir as quedas e fortalecer a capacidade funcional (OMS, 2004).

As Orientações da UE para a Atividade Física, documento difundido pela Comissão Europeia, em 2009, alude para o facto de as pessoas que são mais ativas obterem mais benefícios para a saúde.

Importa salientar que estes benefícios só surgem com a manutenção da prática por um longo período, como sendo parte integrante da rotina do indivíduo (Saba, 2008). Deste modo, a quantidade de exercício está associada aos efeitos benéficos para a saúde, sendo mais importante do que a intensidade, devendo esta ser, pelo menos, moderada (equivalente a marcha rápida) (Moreira, 2002). A OMS (2004) recomenda que se cinjam a níveis adequados, de acordo com as características individuais. Portanto, diferentes tipos e quantidades de exercício físico são fundamentais para distintos resultados de saúde. Porém, são aconselhados pelo menos 30 minutos diários de atividade física, de intensidade moderada.

### **2.2.2. Riscos da prática do treino físico**

Apesar da prática de treino físico transportar muitos benefícios, pode similarmente conduzir a vários riscos. Por isso, é importante que a atividade física seja bem praticada, com vista a obter as suas vantagens máximas e os riscos mínimos (Barata, 2003).

Um dos fatores que podem afetar a prática do exercício é a idade. A morte cardíaca súbita é mais provável acontecer em indivíduos com mais de 40 anos. Identicamente, se o indivíduo tiver uma doença cardiovascular, deve tomar as devidas providências antes de realizar exercício físico (Moreira, 2002). Os perigos também podem ocorrer entre aqueles que fazem exercício com níveis vigorosos, ou seja, de alta intensidade (devido à maior probabilidade de lesões e, por sua vez, de desistência) e os que participam em desportos de combate (Davies et al., 2011).

Os riscos específicos que podem surgir, devido à prática de treino físico, são: lesões do aparelho locomotor (lesões desportivas agudas ou de repetição), riscos cardiovasculares (demasiado esforço a um coração doente, podendo chegar à morte súbita), problemas do aparelho digestivo (a chamada “dor de burro”<sup>7</sup> e a agressão do estômago devido à toma de anti-inflamatórios), agressões à pele (pé de atleta, urticárias e exposição solar excessiva),

---

<sup>7</sup> Dor situada na zona alta do abdómen, na zona do fígado; pode resultar da acumulação de gases no intestino devido à ingestão de alimentos antes da prática ou preparação física deficiente para o esforço.

riscos próprios das mulheres (alterações menstruais e da massa óssea devido ao excesso de exercício), dependência do exercício (insuficiente recuperação entre treinos) e a exposição a condições climáticas ou ambientais adversas (por exemplo a poluição atmosférica, alergénios locais<sup>8</sup>, segurança em termos rodoviários, criminalidade e excesso de calor) (Barata, 2003).

### 2.3. Aptidão física

Em termos gerais, pode-se considerar que a aptidão física como “a set of attributes that people have or achieve that relates to the ability to perform physical activity”<sup>9</sup> (Carpersen et al., 1985, p.129). No entanto, a definição mais aceite ou adotada é “the ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue, and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and to meet unforeseen emergencies.”<sup>10</sup> (*US Department of Health and Human Services*, 1996, p.20). De igual modo, o REFE (2002) expõe no seu Capítulo 1 o mesmo conceito, acrescentando a conceção militar, explicando que a aptidão física, para um militar, é “um conjunto de qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais” que, através da prática permanente do exercício físico, importante no comportamento motor, se consideram imprescindíveis para o desempenho das diversas missões que lhe podem ser atribuídas.

Como se pode verificar, a definição de aptidão física não é nitidamente consensual. Todavia, existe uma relação entre aptidão e conjunto de atributos/qualidades, ou ainda capacidade de realizar algo que implique dispêndio de energia.

A aptidão física pode ser dividida em várias componentes, organizadas em dois grupos, uma relacionada com a saúde e outra relacionada com a performance, que diz respeito à capacidade atlética (Carpersen et al., 1985; ACSM, 2011). Para outros autores, estas componentes consistem em resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força muscular, potência muscular, flexibilidade, equilíbrio, velocidade de movimento, tempo de reação e a composição corporal, não as dividindo em áreas, apesar de serem idênticas (*US Department of Health and Human Services*, 2008).

---

<sup>8</sup> Componentes naturais do meio ambiente, cuja inalação provoca alergias respiratórias.

<sup>9</sup> Traduzido: um conjunto de atributos que as pessoas têm ou alcançam que se relaciona com a capacidade realizar atividade física.

<sup>10</sup> Traduzido: a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e estado de alerta, sem fadiga e com energia suficiente para desfrutar de atividades de lazer e para atender emergências imprevistas.

## 2.4. O sedentarismo

Para Davies et al. (2011) os comportamentos sedentários são “atividades que não aumentam o gasto de energia muito acima dos níveis de repouso” (p.54). Esta é uma das definições, ocorrendo à partida para uma situação de inexistência do gasto de energia, ou seja, uma presumível ausência de atividade física. Segundo Owen, Salmon, Koohsari, Turrell e Giles-Corti (2014), o tempo sedentário é como um complemento dos riscos associados com a atividade física insuficiente. Por outras palavras, o comportamento sedentário, na sua maior parte, está relacionado com a conservação de energia e, também, por algo negativo. Todavia, pode estabelecer-se uma ligação com situações de cariz positivo, como, por exemplo, o facto de ser usado para adquirir conhecimento ou socializar (Hamlin & Paterson, 2014).

Naturalmente existe uma diferença entre sedentarismo e atividade física leve. As atividades consideradas sedentárias incluem estar sentado, deitado e dormir, visto não precisarem de qualquer recrutamento muscular. Outras atividades associadas, como ver televisão e ler também estão nesta categoria. Conjuntamente, os comportamentos sedentários em adultos podem ser afetados pela idade, sexo, condições socioeconómicas, ocupação, peso ou algumas características do ambiente físico (Davies et al., 2011).

As atividades anteriormente referenciadas estão associadas a um nível de exigência de 1-1,5 MET<sup>11</sup>, ou seja, sedentárias. Em termos comparativos e para melhor perceção, a atividade física leve é definida a partir de 1,5 MET, a moderada a partir de 3 MET e a vigorosa a partir de 6 MET (Baptista et al., 2011).

Segundo a OMS (2006), os estilos de vida sedentários são consequências graves para a saúde pública, em todo o mundo, onde o mais visível é o aumento acentuado da obesidade, nos últimos anos, tratando-se de uma preocupação a nível internacional. Segundo esta organização, muitas tendências sociais apoiam cada vez mais o comportamento sedentário, em que os trabalhos manuais são menores, sendo substituídos pelas atividades de lazer sedentárias (por exemplo, o uso de telemóveis, computadores, etc.). Identicamente, novos estudos identificam uma relação entre estar muito tempo sentado com o excesso de peso, obesidade, diabetes do tipo 2, doenças cardiovasculares e outros resultados adversos para a saúde (Owen et al., 2014). Neste contexto, poder-se-á

---

<sup>11</sup> Equivalente metabólico (*metabolic equivalent of task*); Considera-se que 1 MET representa o dispêndio energético de repouso.

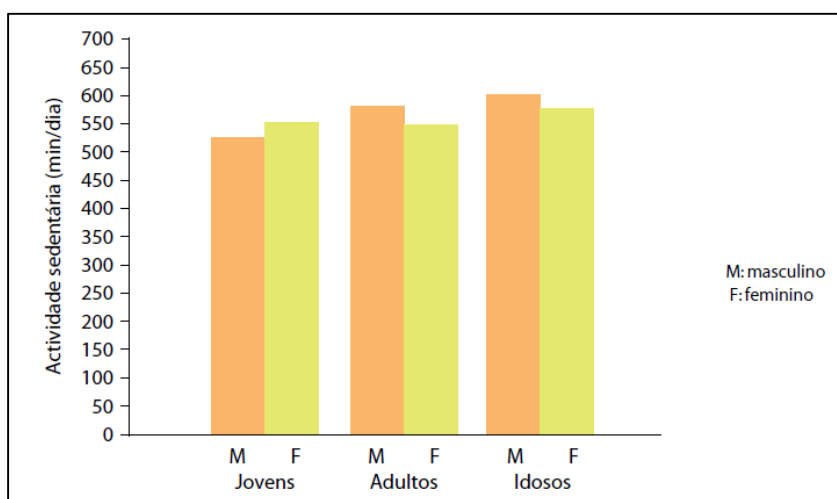
constatar outra relação entre sedentarismo e os riscos do treino físico, anteriormente analisados.

#### 2.4.1. O caso de Portugal

A situação de Portugal contribui de certa forma para as afirmações anteriores, pois alguns estudos portugueses sugerem que as pessoas com ocupações mais sedentárias tendem a ter uma maior incidência de doenças cardíacas fatais (Teixeira, Sardinha e Barata, 2008).

O Observatório Nacional da Atividade Física elaborou um documento, cujo título é o *Livro Verde da Actividade Física* (Baptista et al., 2011), composto por vários autores portugueses, experientes nas áreas de Atividade Física e Desporto, que se constitui como um “instrumento essencial para a (...) progressiva redução do sedentarismo (...)” (Sardinha, p.5). Além de analisar dados relativos à atividade física em Portugal, também apresenta estratégias com o intuito de melhorar o nível de atividade física da população portuguesa.

Relativamente à atividade sedentária, a nível nacional, os homens adultos e idosos apresentam mais tempo do que os rapazes, enquanto nas mulheres são as idosas que revelam maior atividade sedentária, em relação às adultas e jovens (Figura 1).

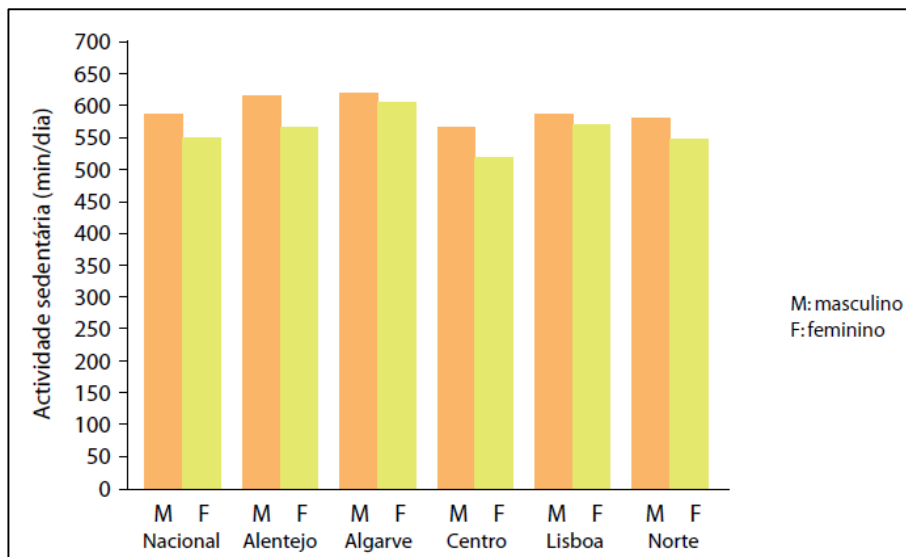


**Figura 1: Atividade sedentária em Portugal Continental.**

**Fonte: Livro Verde da Actividade Física (2011, p. 36).**

Quanto aos resultados regionais deste estudo, cingindo-se para a classe etária dos adultos, a população masculina da região do Alentejo apresenta valores mais elevados de

tempo de atividade sedentária, em relação aos adultos da região Centro. Comparativamente, a população feminina da região do Algarve mostra valores maiores de tempo de atividade sedentária, quando se compara com o Centro (Figura 2).



**Figura 2: Atividade sedentária – Adultos.**

**Fonte:** Livro Verde da Atividade Física (2011, p. 96).

Se confrontarmos a atividade sedentária de outros países, de acordo com Eurobarómetro (Comissão Europeia, 2009), Portugal foi o país da UE com menor prevalência do tempo passado na posição sentada. Contudo, o Anexo A (“Fraccionamento da actividade: sedentária, leve, moderada e vigorosa”) mostra que ainda existe uma grande percentagem de atividade sedentária em relação às restantes, em Portugal.

## 2.5. Motivação desportiva

Um dos grandes entraves para a prática de exercício físico é o facto de o indivíduo não ter motivação para tal. Essa característica (motivação) implica comportamentos de escolha, de tomada de decisão, de persistência, de empenho e de envolvimento (Biddle & Mutrie, 2008).

António Brito (2009, p. 38), perito em Psicologia do Desporto, salienta a questão da vontade do indivíduo, relatando que “ (...) só essa força constante e racional, a Vontade, nos pode manter na linha dos nossos objetivos até conseguirmos alcançá-los”. Esta característica é indispensável para se agir e, como outras qualidades psicológicas, também pode ser treinada e fortalecida (Brito, 2009). Mas será que se consegue ganhar vontade



através da motivação? A resposta não é precisa nem consentida pelos observadores desta área. No entanto, sabe-se que as falhas da força de vontade refletem o funcionamento do sistema motivacional do sujeito e não apenas uma falta de energia (Markman, 2012).

Ao longo dos anos surgiram várias definições acerca da motivação, mas todas incluem quatro elementos fundamentais (AM, 2012):

- Um elemento de estimulação - as forças energéticas que fazem despoletar o comportamento;
- Um elemento de ação e esforço – o comportamento observado;
- Um elemento de movimento e persistência – o prolongamento no tempo do comportamento observado;
- Um elemento de recompensa – o reforço das ações anteriores.

No que concerne à motivação desportiva, esta incute um elemento essencial ao atleta: a atitude face aos objetivos e aos conteúdos do exercício de treino. Só o praticante “é capaz de dar sentido à estrutura do exercício de o modificar; selecionar a informação pertinente; direcionar a perceção e orientar as suas ações motoras em função do significado atribuído às situações (...)” (Castelo, 2002, p. 502).

Existem dois tipos de motivação: a intrínseca e a extrínseca. A primeira significa ter motivação para fazer algo por si mesmo, na ausência de recompensas externas. Normalmente, trata-se de diversão, prazer e satisfação, tais como atividades de lazer e *hobbies*, sendo a participação livre de constrangimentos e pressões. Nesta circunstância, o prazer está na atividade em si, em vez de qualquer recompensa extrínseca, como por exemplo o dinheiro, prémios ou prestígio pelos outros. Caso houvesse essa compensação vinda de fora, tratava-se de motivação extrínseca (Biddle & Mutrie, 2008). No que respeita a estes dois tipos de motivação, aquele que pode ser trabalhado, de modo a sustentar a prática de exercício físico é a motivação intrínseca.

Depois do desportista adquirir uma motivação racional, torna-se fundamental manter um elevado nível da mesma, de forma a construir bases de eficácia de prática do exercício (Castelo, 2002). Esta manutenção da motivação pode considerar-se num desafio, pois a persistência pode desvanecer-se ao longo do tempo (quer seja por um motivo externo ou interno).

## 2.6. Guarda Nacional Republicana

A GNR está incorporada no sistema policial português, sendo este caracterizado por ser dinâmico e dual (Clemente, 2006).

Segundo o n.º 1, do art.º 1, da Lei Orgânica da Guarda Nacional Republicana<sup>12</sup> (LOGNR), “a Guarda Nacional Republicana (...) é uma força de segurança de natureza militar, constituída por militares organizados num corpo especial de tropas e dotada de autonomia administrativa”. Nesta definição pode analisar-se a polivalência da GNR, pois “encontra o seu posicionamento institucional no contexto do conjunto das forças militares e das forças e serviços de segurança, sendo a única força de segurança com natureza e organização militares (...)” (Gonçalves, 2011, p.95).

Numa forma genérica, a GNR tem como missão “assegurar a legalidade democrática, garantir a segurança interna e os direitos dos cidadãos, bem como colaborar na execução da política de defesa nacional, nos termos da Constituição e da lei.” (art.º 1 da LOGNR).

No que concerne à dependência da GNR, em situação de normalidade, depende do Ministério da Administração Interna (MAI), contudo as forças podem ser colocadas na dependência do Chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas (que pertence ao Ministério da Defesa Nacional – MDN), em situações de estado de sítio ou de emergência (art.º 2 da LOGNR).

Quanto às suas atribuições, o art.º 3 da LOGNR expõe as diversas valências desta força de segurança, incluindo operações internacionais, no âmbito policial e de proteção civil e, ainda, missões militares que lhe forem cometidas, neste caso pelo MDN.

O Regulamento Geral do Serviço da Guarda Nacional Republicana<sup>13</sup> (RGSGNR – Anexo C) é o documento legal, pelo qual a instituição igualmente se rege. Este explicita as missões de cada militar, quanto ao seu serviço, de acordo com o seu posto, cargo ou função, assim como a caracterização das diversas áreas de atuação da GNR e condutas que devem ser desenvolvidas. No n.º 1, do art.º 2 desse diploma são explanados os princípios gerais de conduta, salientando a parte dos atos do militar, como os dotes de carácter, espírito de obediência, sacrifício e aptidão para bem servir, com vista a cumprir as diversas missões policiais.

<sup>12</sup> Lei n.º 63/2007, de 6 de Novembro; ver Anexo B.

<sup>13</sup> Despacho n.º 10393/2010; ver Anexo C.

### 2.6.1. Destacamento Territorial

Um DTer é considerado como uma Subunidade operacional, estando integrada na unidade de um Comando Territorial (havendo mais do que um DTer) que, por sua vez, está situada em cada distrito de Portugal. A função desta unidade territorial é cumprir a missão da GNR na área de responsabilidade que lhe for atribuída (n.º 1 do art.º 37 da LOGNR). Os Comandos Territoriais articulam-se em comando, serviços e subunidades operacionais (art.º 38 da LOGNR), sendo estes os seguintes: Secção de Operações, Informações, Treino e Relações Públicas, Secção de Investigação Criminal, Secção de Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente, Sala de Situação, Secretaria do Comando, Secção Justiça, Secção de Recursos Humanos, Secção de Recursos Logísticos e Financeiros, Pelotão de Apoio de Serviços, Destacamentos Territoriais, Destacamentos de Trânsito e Destacamento de Intervenção.

As Subunidades operacionais são designadas por Destacamentos que se articulam localmente em Subdestacamentos ou Postos. (art.º 39 da LOGNR). Desta forma, um DTer é responsável por uma determinada área territorial.

Relativamente aos deveres e atribuições inerentes às funções de serviço, o art.º 14 do RGSGNR, o Comandante de Destacamento “ocupa um lugar de charneira na cadeia de comando, sendo o escalão de comando mais elevado em que é possível e imprescindível o mútuo conhecimento entre todos (...) “. Segundo a estrutura interna, o Comandante é auxiliado por um Oficial Adjunto que, além dos deveres que lhe forem conferidos, coadjuva o Comandante no exercício das suas funções e o substitui nos seus impedimentos (art.º 15 do RGSGNR).

Cada Posto Territorial (PTer) que o DTer possua, é orientado por um Comandante da categoria de Sargentos. De acordo com o n.º 1, do art.º 18, do RGSGNR, é o responsável, entre outras, pelo cumprimento das leis e regulamentos. Na sua falta, é substituído pelo graduado mais antigo do posto. No mesmo artigo são atribuídas as suas competências. Do mesmo modo que o Comandante de Destacamento é auxiliado por um Adjunto, o Comandante de PTer também o é, coadjuvando e substituindo o Comandante na sua ausência.

## **Capítulo 3**

### **A Guarda Nacional Republicana e o Treino Físico**

#### **3.1. Introdução**

No RGSGNR, um dos aspetos que apresenta é a noção de treino, no seu Capítulo III, Secção I, do art.º 237-240, em que assume três tipos (n.º 3 do art.º 237): o treino na função (direcionada para uma tarefa ou cargo); o treino orientado (vocacionado para uma situação ou missão específica) e o treino de aperfeiçoamento operacional (aprimorar capacidades operacionais). Em termos gerais, pode afirmar-se que o treino físico pode-se incluir em qualquer tipo de treino, porém, neste diploma não é discriminado expressamente este conceito.

O Estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana<sup>14</sup> (EMGNR) é outro diploma pela qual a GNR se rege (mais adiante explicado) e também menciona a ideia de treino, explicando que “(...) é toda a formação ministrada na unidade, estabelecimento e órgão de colocação cuja finalidade seja manter ou aumentar os níveis de proficiência individuais ou coletivos.” (art.º 149). No entanto, mais uma vez, não se torna elucidativa a essência do treino ao nível físico.

Por isso, o intuito deste Capítulo é correlacionar o treino físico com a GNR, afunilando o tema para a utilidade das Provas de Aptidão Física (PAF), o proveito da aptidão física, a importância da motivação desportiva para os militares e a componente territorial, visto ser este o alvo de investigação neste trabalho, adicionando um subtítulo referente às avaliações periódicas.

#### **3.2. A utilidade das Provas de Aptidão Física (PAF)**

As PAF fazem parte da avaliação dos militares, em certas situações, que estão explícitas em regulamentos internos. O intuito desta avaliação é verificar se o militar se encontra apto, em termos de aptidão física, para prosseguir com o objetivo estabelecido.

---

<sup>14</sup> Decreto-Lei n.º 297/2009, de 14 de Outubro, com as alterações introduzidas pela Declaração de Retificação n.º 92/2009, de 27 de Novembro; ver Anexo D.

O Regulamento de Avaliação de Mérito dos Militares da Guarda Nacional Republicana<sup>15</sup> (RAMMGNR) define o sistema de avaliação do mérito dos militares da Guarda Nacional Republicana (SAMMGNR). Este sistema visa contribuir para a correta gestão do pessoal na efetividade de serviço, principalmente na apreciação do mérito de cada militar (art.º 4, do RAMMGNR). Um dos três elementos do processo individual são as PAF, sendo os restantes a ficha curricular e a avaliação individual (n.º 1, do art.º 5 do RAMMGNR). Além disso, no n.º 4, do art.º 5, este diploma refere que as PAF devem ser realizadas nos termos do EMGNR.

O EMGNR consagra os deveres e direitos dos militares da GNR, os seus cargos, funções e o desenvolvimento das carreiras profissionais (incluindo as nomeações, colocações), a formação e avaliação, entre outros aspetos relevantes para a situação do militar.

Entre os art.ºs 171-177, o diploma regula os aspetos relativos à aptidão física e psíquica. Detalhadamente, a apreciação da aptidão física e psíquica (art.º 171, do EMGNR) é apreciada através de inspeções médicas, juntas médicas, PAF e exames psicotécnicos. Logo, estes meios deveriam estar todos reunidos para que haja requisitos suficientes de avaliação neste âmbito. Caso o militar não cumpra os mínimos fixados nas PAF, é-lhe dada a possibilidade de repetição após um mês (n.º 4, do art.º 172, do EMGNR).

As PAF são obrigatórias no curso de ingresso à GNR. No que diz respeito à classe de Oficiais e de Guardas, essas provas são definidas por regulamentos próprios da AM e da EG, respetivamente (Rodrigues, 2008).

Outra situação na qual é também obrigatório realizar as PAF é em caso de promoção. No art.º 124, do EMGNR, são apresentadas as condições gerais de promoção, sendo estas divididas em quatro, das quais, se salienta a última, por mencionar as condições de aptidão física e psíquica adequadas. Se o militar da GNR não possuir as condições gerais de promoção é “preterido” (n.º 3, do art.º 126, do EMGNR), ou seja, é ultrapassado por outros militares que aguardam pela promoção. Por razões desconhecidas, este pressuposto não se tem vindo a cumprir.

---

<sup>15</sup> Portaria n.º 279/2000, 2ª Série; ver Anexo E.

### **3.3. A aptidão física como uma mais-valia**

A vertente militar que a GNR possui, remete para diversas concepções, sendo uma delas a condição física do militar. Dessa forma, o militar deve zelar pela sua manutenção física (dever de zelo – art.º 11, do EMGNR). Isto torna-se pertinente, não só para fazer face às respostas das ocorrências do dia-a-dia, mas também para um estilo de vida saudável e bem-estar do próprio militar.

A manutenção da aptidão física também pode contribuir para a libertação do *stress* diário (como foi referido no ponto 2.2.1). Gonçalves (2011) elaborou um estudo acerca do bem-estar no trabalho, sendo um dos objetivos identificar os principais fatores de *stress* na polícia, a nível nacional. Através desta investigação observou-se que as causas estão relacionadas com: falta de recursos, carência de apoios a vários níveis da Instituição e os conflitos que advêm da conciliação do trabalho com a família.

Na atualidade, a imagem social é cada vez mais relevante e, com o intuito de incutir na população um sentimento de segurança e de confiança, a GNR necessita desse elemento. Por conseguinte, é muito importante desenvolver uma imagem positiva num ambiente corporativo, pois valoriza a sua essência e mostra coerência nos seus atos. Um dos aspetos que contribui para uma boa imagem é a aparência física, pois essa preocupação demonstra zelo e autoestima (“Marketing pessoal: a importância da imagem no ambiente corporativo”, 2013). A aptidão física, por sua vez, investe numa boa imagem do militar da GNR e, consequentemente, transmite uma representação favorável para a instituição.

### **3.4. Importância da motivação desportiva para os militares**

De acordo com a generalidade da investigação documental, um dos motivos considerados mais relevantes para a prática de exercício físico está relacionado com a melhoria de competências específicas da atividade, tendo como objetivo manterem e/ou melhorarem a condição física (Colaço, Ferreira, Gil, Januário e Rosado, 2012). De outro ponto de vista, semelhantes investigações aludem que esse motivo pode estar relacionado com o divertimento ou o prazer proporcionado pela prática (Machado, Piccoli & Scalon, 2005). Apesar de ninguém conseguir motivar ninguém, é possível incentivar ou estimular outrem, uma vez que a motivação é intrínseca à pessoa (Filho, 2007). Dessa forma, deve ser promovida a prática de treino físico na GNR, na qual se incute aos militares, através daquilo que os motiva (motivação extrínseca; ponto 2.5).

É o que se passa com os locais de trabalho, que são os principais influenciadores no comportamento e políticas de promoção da saúde, de modo que as pessoas sejam mais ativas e menos sedentárias, concebendo como parte integrante da vida profissional (Davies et al., 2011). Conjuntamente, os seres humanos também querem satisfazer as suas necessidades de competência, autonomia e relacionamento social, pelo que a motivação pode ser reforçada através da criação de ambientes que buscam aumentar essas necessidades (Biddle & Mutrie, 2008). Pode ser uma situação desafiadora para a instituição, pois cada pessoa tem uma forma de pensar diferente e, por sua vez, o que a motiva pode não motivar outra no mesmo instante (Dias e Stocco, 2006).

Mesmo assim, pode aumentar-se o número de praticantes, através de, por exemplo, criação de infraestruturas ou horário específico para a atividade. Estas medidas tornam-se num incentivo para os militares. Segundo Davies et al. (2011), este incentivo não é apenas o fornecimento de ginásios no trabalho com todas as infraestruturas, mas também permitir que os funcionários sejam ativos de maneiras diferentes, caminhando ou pedalando até ao local de trabalho, assim como o uso escadas, estimulando o deslocamento ativo.

Além destes pressupostos, o militar deve ter a noção de que “nunca é tarde para começar e é sempre cedo para qualquer pessoa, independentemente da idade ou género, desistir de fazer atividade física” (Teixeira et al., 2008, p. 197).

Concluindo, a motivação desportiva é difícil de ser adquirida, muito menos ser fornecida. Todavia pode contribuir-se para o estímulo ou encorajamento se surgir incentivos externos ou condições que influenciem o militar a praticar treino físico, até pelo facto de ser mais vantajoso e rentável para a GNR. Analogamente, Davies et al. (2011) referem que “os empregadores devem investir na saúde dos seus funcionários para colher os benefícios potenciais do trabalhador, da força de trabalho mais ativa, incluindo a diminuição do absentismo por doença e aumentar potencialmente a produtividade” (p. 47).

### **3.5. Componente territorial**

Seria incoerente referir que todos os militares, que prestam serviço na componente territorial, têm características semelhantes quanto às suas tarefas, aos horários, áreas de atuação, entre outras particularidades. Contudo, existem condutas que qualquer militar deve prezar, sendo uma delas a preocupação da manutenção física. Em termos de regulamentos internos, esta questão não é claramente esclarecedora para que se possa concluir algo, em termos do objeto de estudo (Introdução deste Capítulo). Na verdade, não

mostra em que medida os militares têm de desenvolver concretamente o seu treino a nível físico. Como foi referido antes, a vertente física está conferida na instituição e a componente territorial não é exceção. Sabe-se que é essencial o militar estar em boa forma física para a prestação de um bom serviço na territorial. Dessa forma, é preciso cuidar para que esse aspeto não se desvaneça e não seja descurado nos Destacamentos Territoriais.

### **3.5.1. As avaliações periódicas**

Em 1994, o Comando Geral da GNR difundiu um despacho, no qual informava que eram suspensas as PAF em todo o dispositivo territorial da GNR, enquanto não fossem definidos os exames médicos prévios para a realização das mesmas. Esta situação emergiu devido aos pedidos de informação acerca deste assunto por algumas unidades, que questionavam a obrigatoriedade destes exames antes da execução das PAF. Para responder a este problema, o Comando Geral estabeleceu contactos com a Chefia do Serviço de Saúde, para que se pronunciasse sobre o mesmo. O seu parecer foi no sentido da manutenção dos exames anuais, com algumas modificações (em relação aos grupos etários, periodicidade, etc.). No entanto, a Repartição pronunciou-se referindo que as provas fossem “temporariamente suspensas”, pelo facto de este estudo carecer de mais tempo de análise face à incapacidade de resposta a nível nacional (Anexo F - Despacho de 09 de Maio de 1994 do Comando Geral da GNR).

Importa ainda referir que, no mesmo ano, foram dispensados da obrigatoriedade da realização das PAF, para efeitos de promoção, todos os militares da GNR que tenham completado 50 anos ou mais.

Após esta mudança da avaliação física, em Março de 2010, foi feito um esforço de forma a reativar a mesma, através da Diretiva n.º 5/2010 do Comando de Doutrina e Formação (CDF; Anexo G). O assunto desta norma consiste na Formação Contínua de Aperfeiçoamento e Atualização (FCAA). Um dos objetivos mencionados é precisamente a promoção de uma cultura de saúde, através da regular avaliação da condição física. Os pressupostos para esta ação abrangem 1 hora por semana, em horário de serviço e no local de trabalho, para a prática desportiva com a avaliação efetuada numa base semestral (Programa de FCAA; Anexo H). Além deste objetivo, o respetivo modelo da FCAA define um processo de Formação Contínua (nas componentes de aperfeiçoamento e atualização) e simplifica a execução do Tiro (para efeitos de manutenção).



A intenção deste projeto seria implementar um programa de avaliação para os militares da GNR (Programa *FITNESSGRAM*<sup>16</sup>). Segundo o CDF, este “é composto por um conjunto de exercícios possíveis de execução em pequenos espaços, sem infraestruturas específicas para a prática desportiva, permitindo assim a sua execução (...) nas próprias instalações da Unidade ou Subunidade da GNR” (2010, p.27). Mas a principal razão pela qual foi escolhido este programa foi a questão de haver um risco reduzido para a saúde, pela sua forma e execução. Ainda é acrescentado que um militar de cada Secção de Operações, Informações, Treino e Relações Públicas iria ter formação referente ao *FITNESSGRAM*, na FMH (explicitando o número de sessões, os procedimentos a ter, os critérios de avaliação, a quem se destinava e todas as explicações necessárias, para uma boa utilização do mesmo).

De acordo com esta solução, o principal objetivo seria desenvolver a prática e o gosto pelo exercício físico nos Destacamentos Territoriais, onde, supostamente se deveria realizar semanalmente.

Em Outubro de 2010, a Direção de Formação do CDF elaborou um documento (Informação 423/10/DFTT; Anexo I), cujo assunto era “FCAA – avaliação da aptidão física”, com referência à Diretiva n.º 5/2010/CDF. O intuito dessa informação era começar com os trabalhos preparatórios, propondo um conjunto de iniciativas, sendo estas “pendentes à conceção de programas que promovam a atividade e aptidão física, que valorize a saúde e garanta o desenvolvimento de capacidades motoras e do gosto por actividade física nos militares da Guarda.” (p.1). De forma sucinta, as propostas eram: constituir um grupo de trabalho para os trabalhos preparatórios; nomear um representante de várias Unidades; autorizar os contactos com a FMH (Faculdade de Motricidade Humana); o Núcleo de Educação Física da EG executar o projeto, face à implementação da avaliação da condição física; o CARI disponibilizar alguns dados quantitativos, proporcionar as condições e requisitos de aptidão física dos militares; ser autorizado a recolha de dados no terreno e no local de trabalho e, por fim, ser dado conhecimento às Unidades envolvidas. Importa salientar, que “a total disponibilidade da FMH em colaborar dá-nos firme garantia, quanto à adequação do trabalho a desenvolver, à realidade da Guarda.” (p.1).

Relativamente ao documento suprarreferido, o parecer do Exmo. General Comandante-Geral foi que “não é oportuno tratar deste assunto nesta altura, face ao

---

<sup>16</sup> Desenvolvido pela FMH; programa de educação da aptidão física e para a saúde destinado às crianças e jovens do ensino básico e secundário; <http://www.labes.fmh.utl.pt/programas/fitnessgram/index2.htm>.

empenhamento do CARI no processo promocional e de colocação do efetivo. Colocar de novo esta iniciativa a partir de Jan11.” (p.1). Esta resposta deve-se ao facto de ter surgido a nova LOGNR que, por sua vez, implementou alterações de promoção. Após este esclarecimento, o projeto, relativo à avaliação da condição física dos militares da GNR, não foi avante.

Por isso, a situação atual das avaliações periódicas é um pouco complexa e difusa, porque apesar de haver um documento que explica o processo das mesmas, não se tornou suficiente para que viesse a ser materializado.

No art.º 8, do RAMMGNR, é aludido que a avaliação periódica é elaborada na unidade em que o militar se encontra colocado e presta serviço, referenciando os períodos temporais a que corresponde avaliação. Esta é uma subdivisão da avaliação individual do militar (um dos três elementos do processo individual). O objetivo é avaliar o militar no período de análise, em que o avaliador preenche todos os campos da FAI (Folha de Avaliação Individual), segundo os art.ºs 6 e 7 do RAMMGNR.

Ao analisar os vários campos da FAI, um deles é a condição física do militar. Neste campo ou fator de avaliação, pode observar-se 5 níveis, sendo os seguintes, por ordem decrescente: nível 5 – “destaca-se pela total disponibilidade física para o serviço e pela resistência à fadiga, desempenhando sempre as suas funções”; nível 4 – “muito disponível, revela boa resistência física ao desgaste prolongado, sem que o serviço seja afetado”; nível 3 – “disponível, mostra resistência física necessária ao desempenho das funções”; nível 2 – “nem sempre está disponível, revelando, por vezes, debilidade física com prejuízo para o serviço”; nível 1 – “frequentemente indisponível, revela notória debilidade física para o exercício das funções”.

Estes níveis estão descritos na FAI, com o intuito de auxiliar o avaliador a escolher um mais adequado para o avaliado. O objetivo deste fator de avaliação é verificar em que grau o militar se insere, quanto à aptidão física no trabalho. Se existirem PAF nessa unidade, seria mais fácil e útil ao avaliador o preenchimento desse campo. Porém, pode não objetivar as diferenças entre o valor 1 e o 5. Desse modo, pode apurar-se uma certa incongruência de análise, pois se as PAF deixarem de subsistir (num período anual e em todas as Unidades), os elementos de avaliação para este campo podem provavelmente tornar-se insuficientes. O avaliador, através de observação voluntária, verifica a disponibilidade física do militar no serviço, contudo pode ser uma avaliação inconsistente.

## **Capítulo 4**

### **Trabalho de Campo – Metodologia e Procedimentos**

#### **4.1. Introdução**

Este Capítulo visa explicar os métodos e procedimentos que foram usados para o Trabalho de Campo deste trabalho, entrando na segunda parte do TIA (Parte Prática). É importante escolher o método de abordagem, de modo a haver uma linha orientadora para a organização e estrutura do trabalho prático. Além disso, a definição do objeto de estudo torna-se relevante, na medida em que se evitam divagações face ao tema investigado. Consequentemente, a seleção da amostra deve ser exequível, adequada e de acordo com o tempo de investigação e os meios disponíveis. Após ficar estabelecido este cenário de investigação, existem condições para analisar o que se pretende, escolhendo o instrumento apropriado para o estudo e a técnica mais conveniente para uma boa recolha de dados, para uma posterior interpretação.

#### **4.2. Método de abordagem**

O tipo de estudo realizado neste TIA é o estudo exploratório-descritivo, pois existe uma descrição de um fenómeno relativo a uma população, de maneira a estabelecer características no seu conjunto (Fortin, 2000). Trata-se de um estudo de caso, porque investiga um grupo limitado, sendo a unidade de análise um fenómeno (o treino físico).

Os dois grandes métodos (quantitativo e qualitativo) que existem foram utilizados neste trabalho. Isto porque o quantitativo serve para observar os factos ou acontecimentos que existem, independentemente da análise do investigador, e o qualitativo está direccionado para uma compreensão do fenómeno em estudo. Assim, “a complementaridade dos métodos de investigação quantitativos e qualitativos aumentam a fiabilidade dos resultados” (Fortin, 2000, p.326).

Visto a abordagem de dados ser mista, é utilizado a designada “triangulação metodológica”, pois usam-se diferentes métodos para estudar um dado problema. As

diferentes técnicas utilizadas no estudo de caso foram: a análise documental, a observação direta e o método inquisitivo (opiniões de pessoas relacionadas com o tema e inquéritos por questionário) (Carmo e Ferreira, 1998).

#### **4.3. Objeto de estudo**

O objeto de estudo desta investigação é o treino físico no DTer Santarém, abrangendo a sua intensidade, o tipo e a que nível é praticado. Além deste objeto, são observados outros assuntos (motivação desportiva, condições e orientações para a prática de treino físico) investigando a existência (ou não) de uma relação entre os mesmos e o objeto de estudo principal.

#### **4.4. Seleção da amostra**

A amostra escolhida foi todo o efetivo do DTer Santarém, sendo constituído por 163 militares. Existiram várias razões para esta opção, sendo uma delas a conveniência da investigadora. Segundo Hill e Hill (2008), o método de amostragem por conveniência é um dos métodos de amostragem não-causal, em que o investigador acaba por escolher a amostra que esteja à sua disponibilidade, tendo como característica a rapidez do processo. Contudo, não se pode extrapolar para o Universo (todos os DTer<sup>s</sup>), daí o trabalho ser um estudo de caso.

Outra razão que se observa é o facto do distrito de Santarém ter zonas urbanas e rurais, não havendo assim uma tendência nos resultados, quanto aos hábitos (citadinos ou campestres) dos militares ou qualquer outra influência (caso houvesse) que possa advir desta característica. A localização geográfica também pode ser vantajosa (central), visto haver uma maior probabilidade de surgirem militares de qualquer zona do país.

#### **4.5. Instrumento e técnica de recolha de dados**

O instrumento de recolha de dados utilizado foi o inquérito por questionário. Este inquérito é dividido em quatro partes (a primeira é a caracterização dos inquiridos, a segunda está relacionada com o treino físico, a terceira com a motivação face ao treino físico e a quarta com as condições para a prática) e composto por 19 perguntas, das quais algumas são subdivididas (sendo no total 32). Contém perguntas de resposta fechada

(método quantitativo) e de resposta aberta (método qualitativo). Quanto ao tipo de questão com resposta fixa, foram utilizados vários estilos: questões de escolha múltipla e questões-filtro (orientam o sujeito para as questões apropriadas à sua situação). A única escala que foi utilizada foi a escala diferencial semântico, que visa fazer corresponder uma atitude a um determinado tópico, sendo utilizadas em apenas 2 perguntas (Fortin, 2000).

Para testar este questionário (e validá-lo posteriormente) foi remetido a uma amostra (DTER Coimbra) com características semelhantes à amostra selecionada, em que o intuito era responderem 10% da população escolhida (DTER Santarém – equivalente a 16 militares). O objetivo deste teste-piloto foi verificar falhas que o inquérito pudesse ter, como por exemplo elementos que pudessem suscitar dúvidas na interpretação ou, ainda, uma má perceção das questões. Além disso, conseguiu-se adequar melhor o questionário ao público-alvo, adaptando as perguntas e a estrutura do inquérito.

De referir que a maior parte do questionário é constituído por variáveis qualitativas, logo o tipo de validade escolhido é designado por validade de conteúdo<sup>17</sup>. Este tipo envolve quatro passos: utilizar a literatura para ter uma lista de todas as componentes da variável latente; em cada componente, escrever todos os aspetos; para cada aspeto, escrever todos os itens relevantes a medir e comparar os itens do questionário com a lista de itens. Desta forma, pode concluir-se que o questionário tem validade de conteúdo adequada (Hill e Hill, 2008, p.150).

Tanto o questionário de teste como o questionário de investigação foram enviados via internet (através do *Google Docs*) com um período temporal de três semanas para resposta. Este meio de entrega dos questionários também serviu para a sua receção (admitidos em formato *Microsoft Excel*).

No tratamento dos dados recolhidos, os dados recebidos através do *Microsoft Excel* foram transferidos para o *software IBM<sup>18</sup> SPSS<sup>19</sup> Statistics 22*, com vista a interpretar as variáveis quantitativas e qualitativas (58 variáveis no total).

Quanto às perguntas de resposta aberta, a interpretação das mesmas foi auxiliada através da observação direta da investigadora, para se conseguir chegar a uma maior veracidade possível.

Importa salientar, que na discussão dos resultados, a análise documental também é tida em conta, de forma a contribuir para a concetualização do problema.

---

<sup>17</sup> “Os itens do questionário medem directamente os aspetos das componentes da variável latente.” (Hill e Hill, 2008, p.150).

<sup>18</sup> *International Business Machines*.

<sup>19</sup> *Statistical Package for the Social Sciences*.

## Capítulo 5

### Trabalho de Campo – Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

#### 5.1. Introdução

Neste Capítulo são apresentados os dados que foram extraídos do trabalho de campo. Importa salientar que estes dados foram obtidos através de inquéritos por questionário e por observação direta.

A estrutura do Capítulo é iniciada pela apresentação e análise do inquérito, subdividida por caracterização dos inquiridos e pela análise dos resultados propriamente ditos. Após este estudo de dados, é feita a discussão de resultados, que irá “fornecer elementos para as conclusões, clarificando a concordância ou discordância” (Sarmiento, 2013, p.133).

Os gráficos e tabelas (incluindo Apêndice D e E) que estão representados neste Capítulo são elaborados através do *software IBM SPSS Statistics 22*.

#### 5.2. Apresentação e análise do inquérito

A população inquirida é constituída por 163 militares (Anexo J), cuja distribuição de colocação é a seguinte: 31 militares do DTer (inclui Comandante e Adjunto, Secretaria e os restantes Núcleos), 28 militares do PTer Almeirim, 17 militares do PTer Alpiarça, 20 militares do PTer Cartaxo, 10 militares do PTer Pernes, 25 militares do PTer Rio Maior e 32 militares do PTer Santarém.

Segundo Sarmiento (2013), “na seleção do processo de amostragem desenvolve-se um procedimento sistemático de recolha de dados que assegure a fiabilidade e a comparabilidade desses dados (...) de tal modo que a amostra final seja representativa da população.” (p.22 e 23). Por isso, há necessidade de calcular o tamanho de amostra para uma população finita. Desta forma, foi utilizada uma fórmula que define a dimensão adequada (Apêndice C), obtendo um  $n=117$ , com um nível de confiança de 99% e uma

margem de erro de 5%, sendo o resultado de uma validade do estudo como MUITÍSSIMO Importante (p.25).

Após a receção de dados, foram obtidos 120 questionários, o que corresponde a uma boa amostra da população estudada, correspondendo a uma taxa de 73,6% da população.

### 5.2.1. Caracterização dos inquiridos

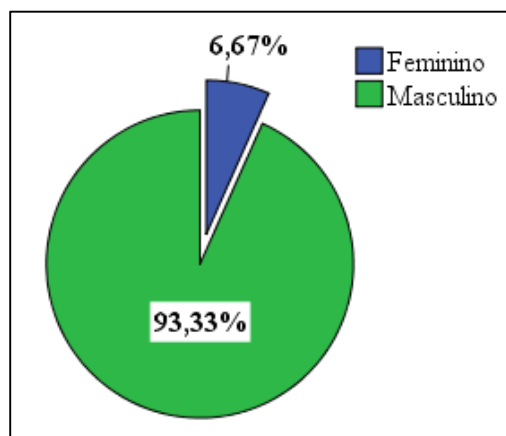
A primeira parte do questionário é constituída por 11 perguntas, cujo intuito é analisar os dados pessoais e profissionais dos inquiridos. A caracterização da amostra é obtida através da enumeração de cada inquirido em relação à idade, género, naturalidade, zona habitacional, estado civil, categoria do militar, função do militar, anos de serviço, habilitações literárias e problema de saúde ou fator de risco. No Apêndice D, são apresentadas todas as tabelas correspondentes a cada pergunta, analisando a frequência, percentagem de cada item, percentagem válida e percentagem acumulada (*outputs* do SPSS).

A idade é a primeira característica a ser apresentada, em que a média da amostra foi de 35,84 anos. O elemento mais novo tem 22 anos e o mais velho 52 anos (Tabela 1).

No que respeita ao género, 112 inquiridos são do sexo masculino e 8 do sexo feminino, o que corresponde a 93,33% e 6,67%, respetivamente (Figura 3).

**Tabela 1: Média, mediana, mín. e máx. de idades.**

Idade em anos		
N	Válido	120
	Ausente	0
Média		35,84
Mediana		35,00
Mínimo		22
Máximo		52



**Figura 3: Distribuição do género em %.**

No que concerne à naturalidade dos interrogados, houve 108 respostas válidas, havendo 12 inválidas, pois é uma pergunta de cariz facultativo. Além disso, esta questão tem um carácter descritivo, logo as respostas foram divididas por zonas do país de acordo

com a Figura 4 (zona Norte em relação ao distrito de Santarém, o distrito de Santarém, zona Sul em relação ao distrito de Santarém e Ilhas). Em relação ao número de respostas válidas propriamente ditas, 64 são naturais do distrito de Santarém, ou seja, 59,26% dos inquiridos; 35 são da zona Norte do distrito (da linha vermelha para cima), que equivale 32,41%; 8 são da zona Sul do distrito (materializada da linha amarela para baixo) e 1 inquirido é das Ilhas (Açores). Evidentemente, a naturalidade dos elementos é maioritariamente do distrito do DTer respetivo, com uma ligeira tendência para zona norte de Santarém.

No que respeita à zona habitacional dos inquiridos, a zona urbana prevalece com 60,83% dos inquiridos, enquanto a zona rural tem a restante percentagem, cerca de 39,2% (Figura 5). Através deste resultado, pode afirmar-se que, ao longo do tempo, os sujeitos têm tendência em habitar em centros urbanos, justificando com uma maior acessibilidade de serviços, a todos os níveis.

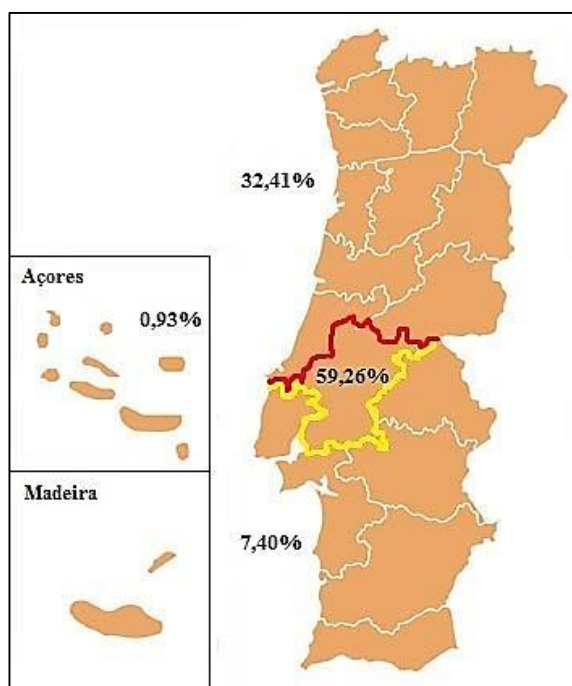


Figura 4: Distribuição do efetivo em Portugal.

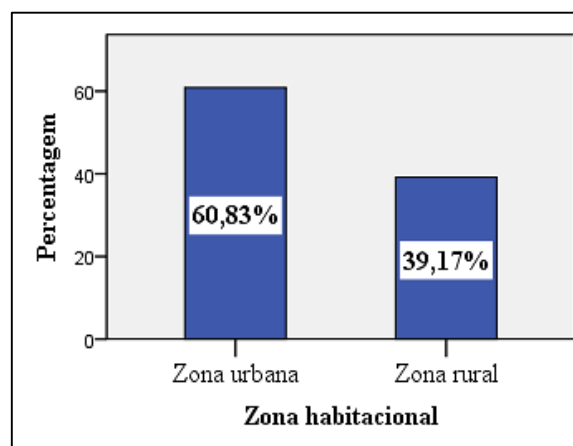
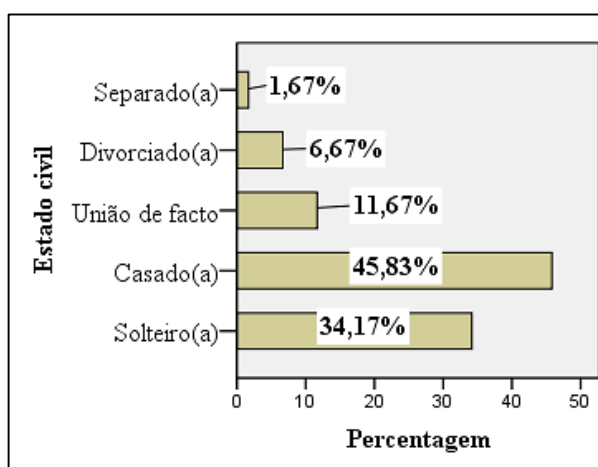


Figura 5: Zona habitacional em %.

Quanto ao estado civil ou situação familiar dos inquiridos (Figura 6), 45,83% são casados, sendo essa a maior percentagem, 34,17% solteiros, 11,67% em união de facto, 6,67% divorciados e 1,67% separados. Esta característica poderá ser útil, na medida em que observam-se os indivíduos que vivem num ambiente familiar, ou seja, que têm uma família constituída e que, conseqüentemente, acarreta certas responsabilidades, como os

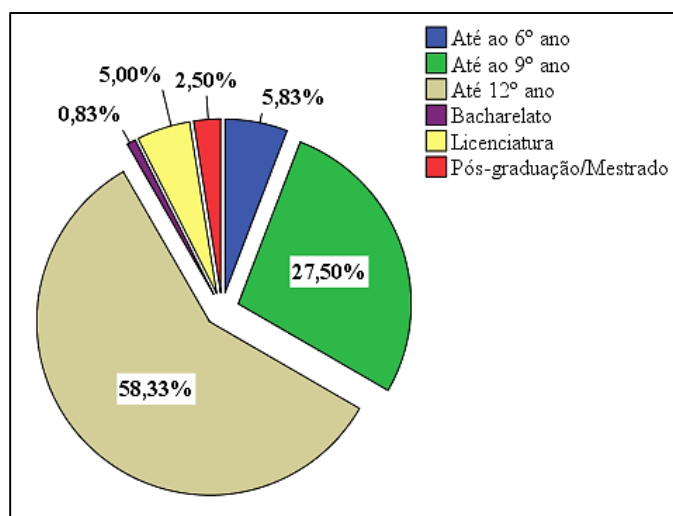


deveres parentais (ou maternais) ou encargos financeiros. Devido a esta situação, o fator tempo pode ser influenciado, ou seja, poderá afetar o treino físico.



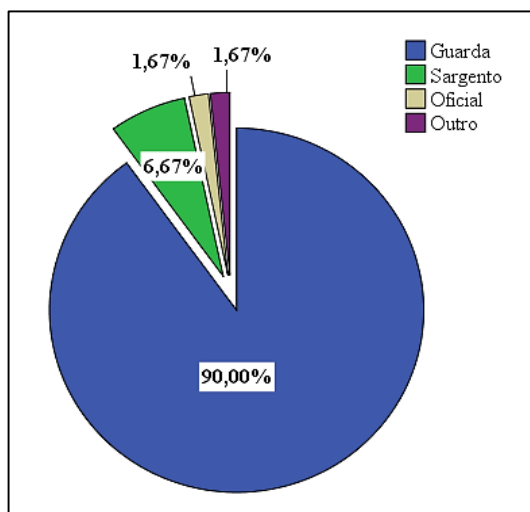
**Figura 6: Distribuição do estado civil em %.**

Quanto às habilitações literárias, a maior percentagem corresponde aos inquiridos com o Ensino Secundário ou equivalente, ou seja, inquiridos que frequentaram até ao 12º ano de escolaridade, com cerca de 58,3%. A seguir, está a categoria do 3º Ciclo do Ensino Básico, que equivale ao 9º ano, com 27,50%. As restantes habilitações obtiveram uma pequena percentagem, como mostra a Figura 7. Através desta análise, o objetivo da autora foi examinar as habilitações da amostra na sua generalidade e principalmente averiguar a existência (ou não) de algum militar com formação específica na área do treino físico, o que não se verificou.



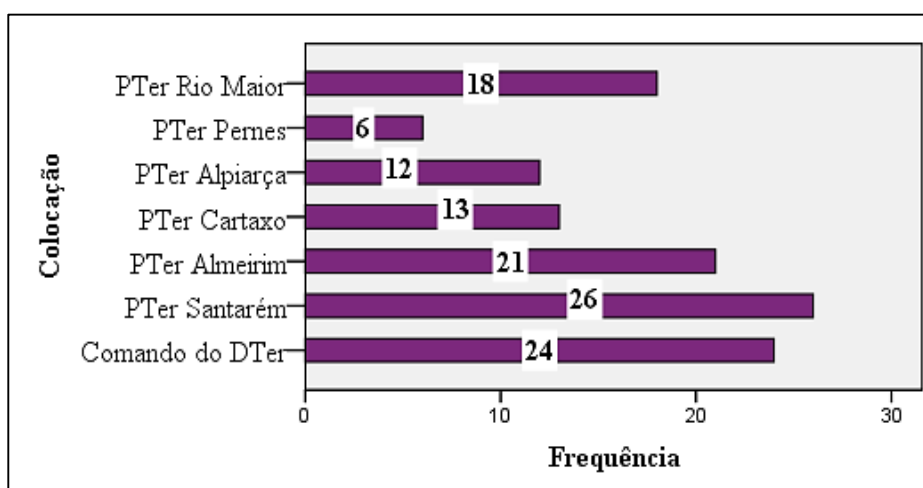
**Figura 7: Distribuição das habilitações da amostra em %.**

No que respeita à distribuição dos inquiridos quanto à classe (Figura 8), a globalidade é naturalmente a classe de Guardas, com 90%, de seguida a classe de Sargentos, com 6,67% e a classe de Oficiais com 1,67%, assim como pessoal civil (Guardas Florestais).



**Figura 8: Distribuição da classe em %.**

Em relação à colocação dos inquiridos (Figura 9), o PTer Santarém possui a maior percentagem de militares inquiridos, com cerca de 21,7% (26 militares de 32 que compõem o efetivo deste Posto), visto também ser a estrutura com maior efetivo no DTer Santarém. De seguida, o Comando do DTer possui cerca de 20% dos inquiridos (24 em 31), o PTer Almeirim com 17,5% (21 em 28), o PTer Rio Maior com 15% (18 em 25), o PTer do Cartaxo com 10,8% (13 em 20), o PTer Alpiarça com 10% (12 em 17) e, por fim, o PTer Pernes com 5% (6 em 10). De acordo com a população inteira em análise, a distribuição dos inquiridos considera-se adequada e proporcional.



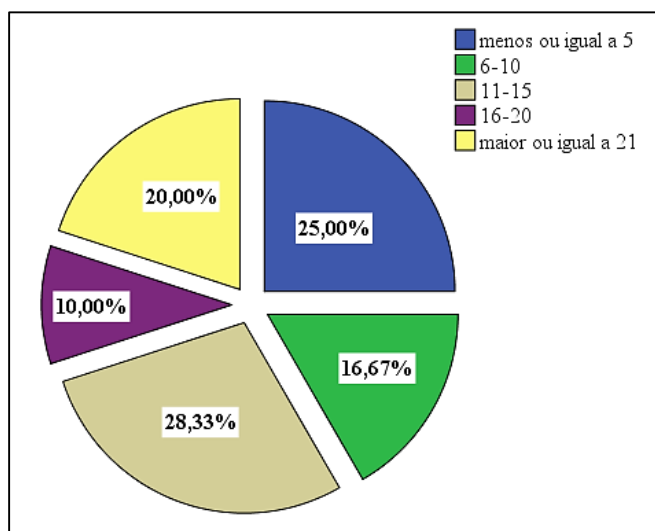
**Figura 9: Distribuição dos inquiridos pelo DTer em n.º.**

Relativamente à função que cada questionado exerce no DTer Santarém (Tabela 2), a generalidade tem a tarefa de Patrulheiro, com 63,3%. As restantes funções são diminutas em termos de percentagem, não ultrapassando os 6%, excetuando a opção “Outra função” (condutor do Comandante de DTer, Adjuntos do Comandante dos PTer, etc.) que mostra 8,3%. De acordo com estas particularidades, deve ter-se em conta os hábitos de cada militar (sejam eles os de rotina ou os “vícios” adquiridos com o trabalho que, com a experiência, acabam por ser aumentados), variáveis de acordo com o sujeito e o *stress* provocado pelo serviço operacional que um patrulheiro da GNR efetua, devido à influência que essa função possa fazer em relação à amostra como um todo.

**Tabela 2: Função dos inquiridos.**

	Número de inquiridos	Percentagem
Comandante do DTer	1	0,8%
Adjunto do Comandante	2	1,7%
Secretaria do Comando	4	3,3%
NPA	7	5,8%
NIC	6	5,0%
NPE	3	2,5%
Comandante de PTer	5	4,2%
Investigador	6	5,0%
Patrulheiro	76	63,3%
Outra função	10	8,3%
<b>Total</b>	120	100,0%

A maior porção, quanto aos anos de serviço (Figura 10), é entre 11 a 15 anos de serviço (28,33%), contudo os restantes intervalos estão equilibrados, em termos de distribuição dos inquiridos. Esta apresentação mostra a experiência que os inquiridos têm, face ao serviço que desempenham na GNR. No entanto, repare-se que  $\frac{1}{4}$  da amostra tem pouca experiência (menos ou igual a 5 anos de serviço) de serviço e de prática em termos operacionais. Por outro lado, os militares mais novos, isto é, os que ingressaram recentemente na GNR, têm maior probabilidade de não acarretar com compromissos familiares e mais apetência de se mostrarem disponíveis, o que revela uma maior flexibilidade, em termos de tempo livre, influenciando o tempo de treino físico.



**Figura 10: Anos de serviço em %.**

O último dado, referente à caracterização dos inquiridos, está relacionado com o estado de saúde dos mesmos. Inicialmente é definido aqueles que responderam e os que não responderam, isto é, os que têm problemas de saúde ou fatores de risco a assinalar e os que não têm nenhum a mencionar. Nesse aspeto, cerca de 43,3% dos questionados possuem um tipo (ou mais) de problema de saúde ou fator de risco, enquanto o restante 56,7% não possui qualquer espécie de condição que ponha em causa a sua saúde.

No que diz respeito aos problemas propriamente ditos, 43,1% sofre de “Tabagismo” (se fuma ou deixou há menos de 6 meses), sendo esta a maior percentagem, dentro daqueles que responderam afirmativamente a esta questão. De seguida, a “Hipertensão” (> 140/ 90 mmHg ou com medicação) e a “Inatividade física” (sem exercício regular) detêm ambas a percentagem de 15,4% dos indivíduos com problemas, 10,8% têm “Hipercolesterolemia” (colesterol total > 190 mg/dl), 9,2% sofrem de outro problema de saúde ou fator de risco não mencionado no inquérito (como por exemplo, cálculos renais<sup>20</sup>, hérnias, problemas de coluna, enfisema pulmonar<sup>21</sup>, etc.) e, como último, a “Obesidade” (cintura > 102 cm Masculino ou > 88 cm Feminino) com cerca de 6,2%.

Importa referir que a análise de dados da última questão foi feita através das “múltiplas respostas”, em que se compilam variáveis de modo a relacioná-las, isto porque poderia ter mais que uma resposta para cada inquirido. Apesar de 52 terem respondido que tinham problemas de saúde (os 43,3% supra referido), houve cerca de 65 respostas, quanto

<sup>20</sup> Designada popularmente por “pedra no rim”; é uma massa que se forma nos rins a partir de sais minerais presentes na urina.

<sup>21</sup> Tipo de doença pulmonar obstrutiva crónica caracterizada por danos aos alvéolos pulmonares.

ao tipo de problema, logo verifica-se que alguns dos questionados assinalaram mais do que uma opção. Note-se que o tabagismo é o fator de risco mais relevante da amostra. Este hábito pode originar um estilo de vida pouco saudável, pois pode ser causador de diversos problemas de saúde e de comportamento (o vício), salientando um caso isolado nesta amostra (enfisema pulmonar que foi causada pelo vício do tabaco).

### 5.2.2. Apresentação e análise dos resultados do inquérito

A segunda parte do questionário é iniciada pela pergunta 11 até à 19 (última), podendo esta ser subdividida em várias áreas: o treino físico (perguntas 11; 12; 12.1; 12.2; 13; 13.1; 13.2 e 13.3), a motivação e opinião dos inquiridos face ao treino físico (perguntas, 12.3; 14; 14.1; 18; 18.1 e 19) e as condições que existem para a prática de treino físico no DTer Santarém e perto das suas instalações (perguntas 15; 15.1; 15.2; 16; 17; 17.1 e 17.2).

Comparativamente com o que foi feito para a primeira parte do questionário, o Apêndice E mostra todas as respostas e apresenta os resultados adequados ao tipo de pergunta (frequência, percentagem, percentagem acumulada, múltiplas respostas ou médias), em tabela, conforme aparece no *software IBM SPSS Statistics 22 (outputs)*. Importa salientar que as respostas livres (descritivas ou de opinião) foram analisadas pela investigadora, sendo a estrutura organizada por vários grupos de ideias.

Iniciando a área do treino físico propriamente dito, a Figura 11 mostra as respostas referente à **pergunta 11 “Costuma estar quanto tempo sentado no trabalho?”** cujo intuito é observar a ausência do treino físico. Para isto, foi utilizada na resposta uma escala tipo likert de 1-5 (1 - Sempre, 2- Muitas Vezes, 3- Ocasionalmente, 4- Poucas vezes, 5- Nunca). Pode constatar-se que a maior percentagem dos inquiridos responderam que costumam estar muito tempo ou “Muitas vezes” sentados durante o serviço (38,3%), estando a escala “Ocasionalmente” muita próxima com 37,5%. É possível verificar que as respostas tiveram mais tendência para duas escalas, “Muitas vezes” e “Ocasionalmente”, pois a frequência foi quase idêntica. Logo, na generalidade das respostas, os inquiridos revelam ausência de movimento físico, o que pode aumentar a incidência de vários problemas de saúde ou fatores de risco (como por exemplo, hipertensão, diabetes, obesidade, aumento do colesterol, etc.).

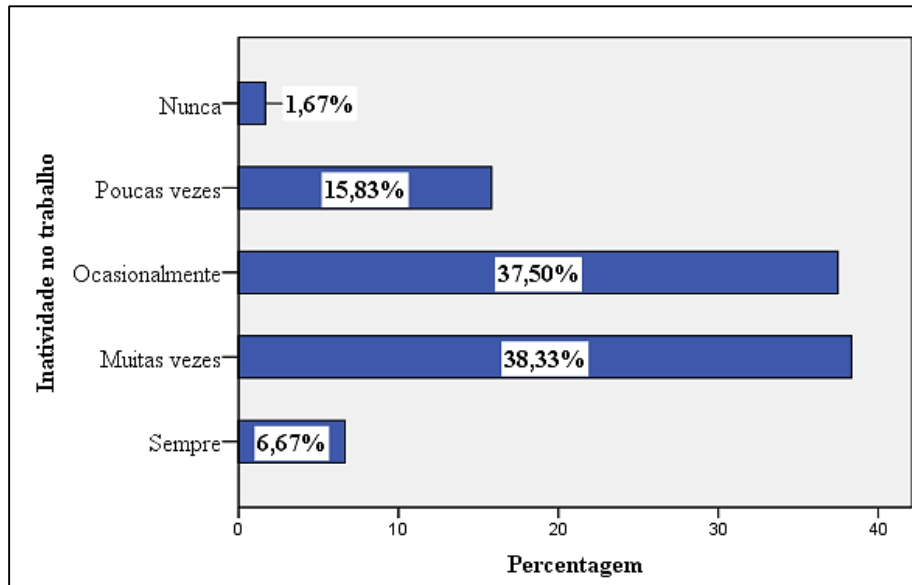


Figura 11: Tempo que os inquiridos costumam estar sentados no trabalho.

Na **pergunta 12 “Pratica exercício físico?”** é procurado quais os inquiridos que praticam exercício físico (Figura 12), sendo esta uma questão-filtro. Caso o inquirido respondesse “Sim”, prosseguia com as perguntas seguintes, caso contrário passava para a pergunta 13, sem responder à subdivisão da questão 12. Os resultados foram positivos, isto porque 81,7% afirmaram que praticam exercício físico (98 dos 120), enquanto os restantes 18,3% negaram essa prática (22 dos 120). Logo, uma boa parte da amostra refere ser praticante de treino físico.

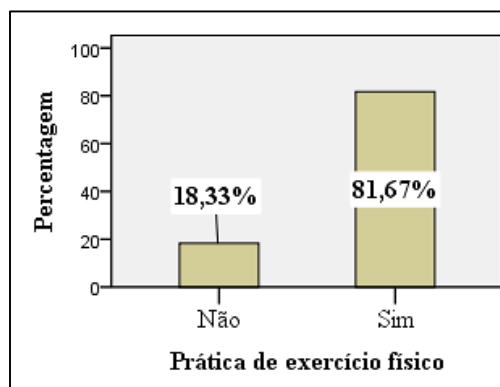
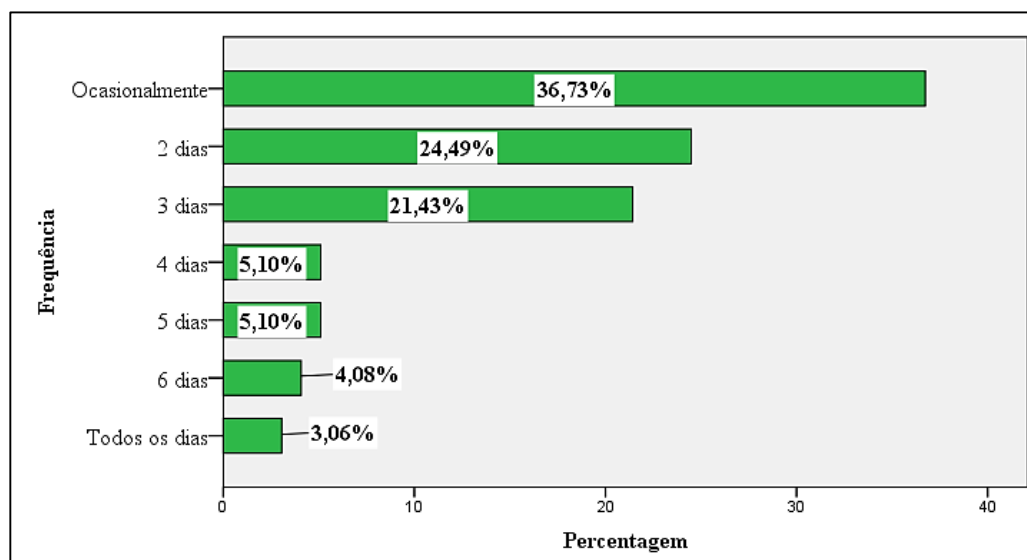


Figura 12: Inquiridos que praticam exercício físico em %.

Quanto àqueles que praticam exercício físico, a **pergunta 12.1 “Habitualmente, quantos dias por semana?”** (Figura 13) mostra que 36,7% praticam “Ocasionalmente”, sendo esse período o mais pequeno da escala, seguido de “2 dias por semana” com 24,5% e

“3 dias por semana” com 21,4% dos inquiridos. As restantes opções tiveram um baixo valor, quanto ao número de respostas. Isto mostra que os inquiridos escolheram as 2 opções mais baixas, em termos de frequência, revelando pouca ocorrência ao nível da atividade física.



**Figura 13:** Frequência que os inquiridos praticam exercício físico em %.

Na **pergunta 12.2 “Que tipo?”** os questionados podiam responder a mais do que uma opção (através de caixas de verificação), por conseguinte a análise é feita através de múltiplas respostas. Assim sendo, a maior percentagem de resposta correspondeu à modalidade “Corrida” com 41,6%, seguida de “Desportos coletivos” com 20,1%, “Musculação” 14,9%, “Ciclismo” com 12,3%, “Natação” com 4,5%, “Outra modalidade” com 3,9% (em particular, caminhada ou escalada) e, em último lugar, “Artes marciais” com 2,6%. Através destes resultados, analisa-se que a corrida é a modalidade mais praticada, para quem faz exercício físico.

É de salientar que é preciso ter em conta as respostas ausentes, ou seja, alguns inquiridos não responderam, visto não praticarem exercício físico. Logo, só se analisa os 98 inquiridos (considerando esse valor como 100% para a questão 12.1 e 12.2).

A **pergunta 13 “Já participou em provas desportivas?”** (Figura 14) mostra o nível de empenho do inquirido quanto ao treino físico. Trata-se de outra questão-filtro, pela qual o inquirido prossegue com as seguintes se responder positivamente, por outro lado o questionado passa para a pergunta 14. A maioria respondeu que já tinha participado em provas desportivas (64,2%), por oposição aos outros interrogados que responderam negativamente (35,8%). O facto de haver um maior número de participações deste género,

mostra que o sujeito já vivenciou experiências de competições desportivas e adquiriu um maior nível de empenho e esforço, o que mostra uma superior predisposição face ao treino físico.

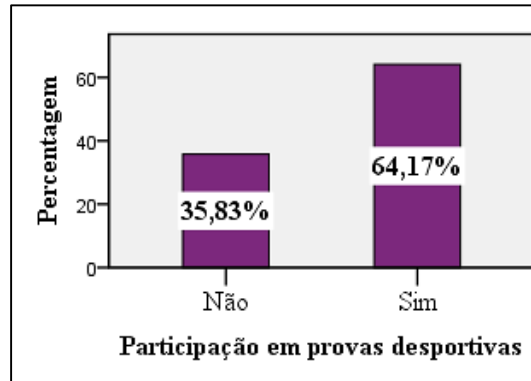


Figura 14: Inquiridos que participam em provas em %.

Para quem participa ou participou em provas desportivas, é feita a **pergunta 13.1 “Há quanto tempo?”** (Figura 15), a fim de analisar a temporalidade desse treino físico e se existe influência do mesmo, após a ingressão na GNR. Verificou-se uma maior frequência na categoria de “Há poucos anos” com 57,14%, seguida de “Desde sempre”, “Recentemente” e, com menos percentagem, “Desde que entrei para a GNR”. Repare-se que a participação dos inquiridos não depende da entrada na GNR, mostrando uma certa iniciativa individual e ligeiramente recente.

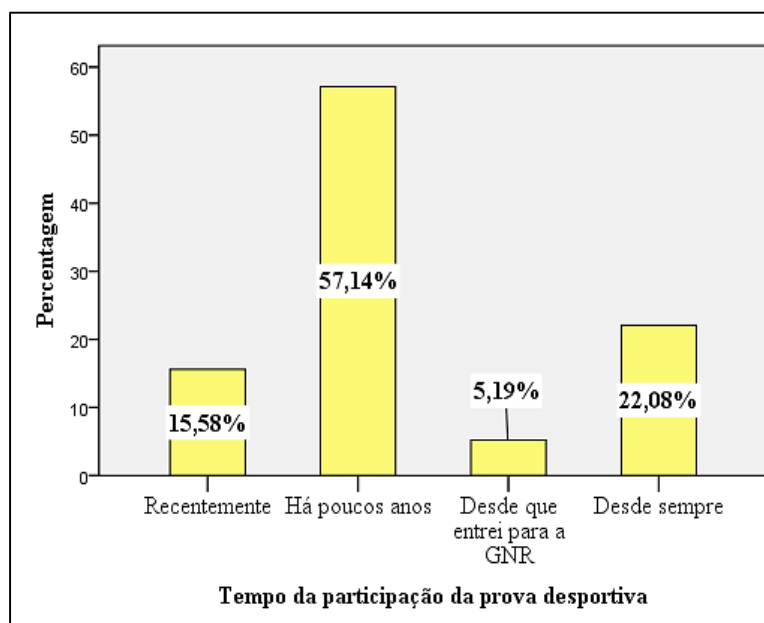
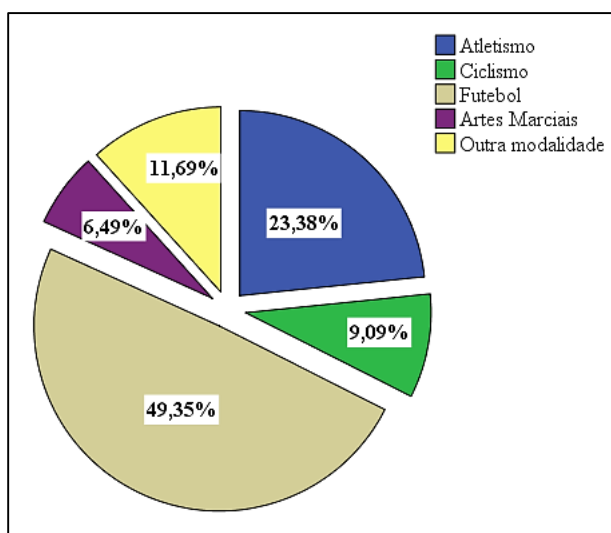


Figura 15: Tempo de participação em provas desportivas em %.

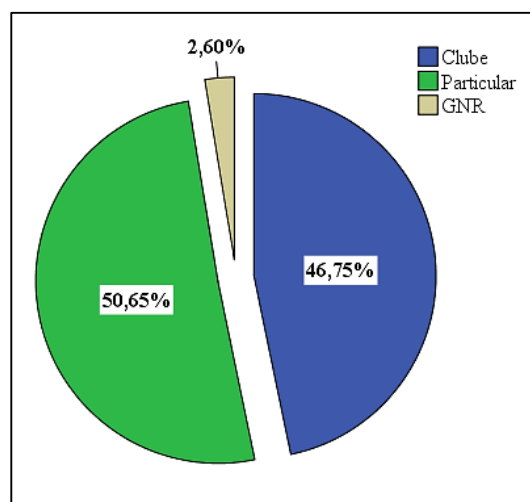


Ainda relacionado com as provas desportivas, a **pergunta 13.2 “Que modalidade?”** (Figura 16) estratifica para o tipo de prova, analisando a popularidade das provas. Em consequência, aferiu-se que, por ordem decrescente, o “Futebol” é a modalidade mais praticada, prosseguido do “Atletismo”, “Outras modalidades” (nomeadamente, hóquei em patins, basquetebol, andebol, orientação e triatlo), “Ciclismo” e “Artes marciais”. É de salientar que o futebol é uma das modalidades mais conhecidas e praticadas em Portugal, logo a adesão é naturalmente maior.

Como última pergunta referente ao treino físico, a **pergunta 13.3 “Em nome de um clube, particular ou pela GNR?”** (Figura 17) divide-se em três opções, de acordo com a representatividade do indivíduo nas provas desportivas. Deste modo, observa-se que os valores estiveram idênticos entre o nível particular e em clubes (50,2% e 46,8% respetivamente), onde uma pequena representação foi em nome da GNR. Igualmente no que sucede na pergunta 13.1, o papel na GNR em participações em provas desportivas não é relevante, porque os inquiridos realizam desportos de competição autonomamente (ou por clubes externos à GNR). Note-se que as respostas ausentes devem também ser atendidas, pois alguns nunca participaram em provas desportivas, daí não responderem às restantes. Logo, só se analisa os 64,2% da amostra para a questão 13.1, 13.2 e 13.3.



**Figura 16: Modalidades das provas desportiva em %.**



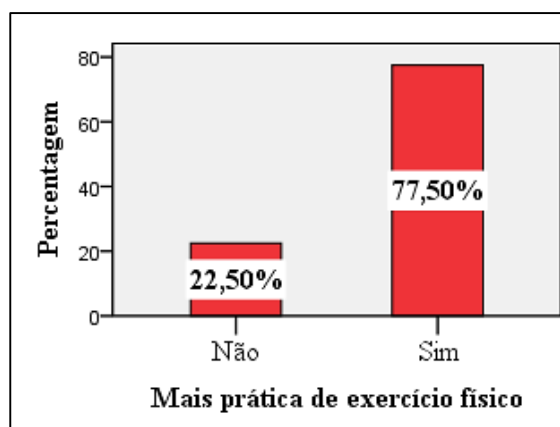
**Figura 17: Representação em provas desportivas em %.**

Concluindo a área do treino físico, pode observar-se que os inquiridos estão muitas vezes sentados durante o trabalho, o que se presume uma ausência de atividade física e, adicionalmente, um prejuízo para a saúde do indivíduo. Depois, na sua generalidade, existe uma preocupação em praticar exercício físico, contudo é feito ocasionalmente, o que indica

pouca assiduidade na execução. O tipo de exercício mais comum é a corrida. Em termos de provas desportivas, um pouco mais de metade da amostra já participou ou participa, mostrando assim uma certa experiência ao nível federado numa modalidade específica. A temporalidade é de há poucos anos e a modalidade mais praticada é o futebol, apontando para uma possível tendência de desportos coletivos. No que concerne à representação do indivíduo em prova, prevaleceu duas escolhas: em nome de um clube ou em particular.

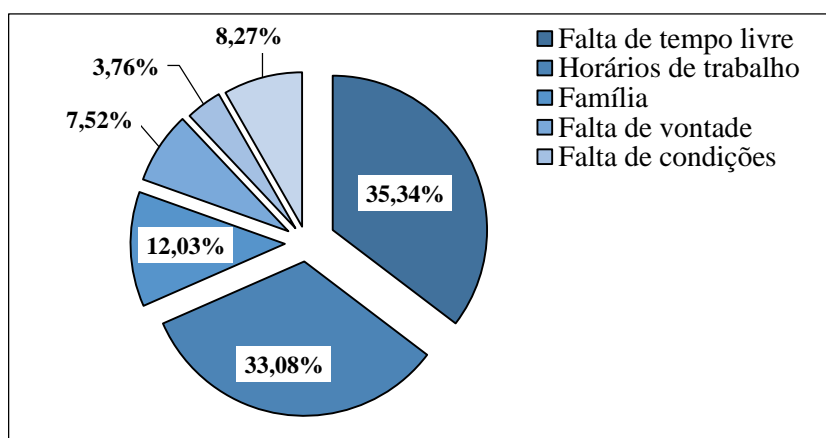
Passando para a área da motivação desportiva e de opinião, a pergunta **12.3 “O que motiva a praticar exercício físico?”** procura explorar os motivos do questionado face ao exercício físico ou, dito de outro modo, saber qual a origem da sua vontade e motivação desportiva. Dentro das várias opções, a mais sobressaída foi “Manter/melhorar a condição física” com 35%, posteriormente foi “Aliviar o stress” com 22,4%, o “Gosto pelo treino físico/modalidade” com 19,7%, o facto de “Emagrecer/controlar peso” e o “Convívio” com 9,3%, a “Indicação/conselho médico” com 3,3% e, com ínfima percentagem (0,5%) “Por nenhuma razão” e “Por outro motivo” (em específico, deslocação para a sua residência). Como se pode ver, a manutenção ou melhoria da condição física é uma das preocupações dos questionados, podendo esta derivar de vários fatores (cuidar do seu próprio bem-estar, saúde ou imagem).

A pergunta **14 “Gostaria de fazer mais exercício físico do que aquele que faz atualmente?”** (Figura 18) busca a vontade do interrogado de praticar mais treino físico. Em relação à sua distribuição, 77,5% respondeu que “Sim”, enquanto o restante contrapôs que “Não” gostaria de fazer mais exercício físico. Em jeito de análise, verifica-se um maior interesse em praticar mais treino físico do que não realizá-lo. Sendo esta resposta um pouco limitada (Sim ou Não), a questão seguinte explora o grupo que respondeu positivamente, de forma a recolher mais elementos de análise.



**Figura 18:** Interesse em praticar mais exercício físico em %.

Seguidamente, a **pergunta 14.1 “O que é que o condiciona? (Refira até 2 motivos)”** (Figura 19) investiga as condicionantes de não haver mais prática de treino físico. O facto desta resposta ser expositiva, a análise carece de outro procedimento, por isso houve necessidade de construir grupos de ideias, face às explicações dos inquiridos. Deste modo e por decrescente, as soluções foram divididas da seguinte forma: “Falta de tempo livre”; “Horários de trabalho”, destacando o horário incerto devido aos turnos, a privação de descanso por causa dos turnos da noite, o serviço que existe fora da patrulha e a carga horária; “Família”, salientando os deveres familiares; “Falta de vontade”; “Falta de condições” quer a nível monetário como a nível de infraestruturas no local de trabalho e “Outros motivos”, principalmente o desgaste psicológico, ausência de companhia, lesões e a idade. Estas expressões, anteriormente referidas, foram produzidas pelos inquiridos, salientando para duas grandes áreas: o tempo livre e as características do trabalho. A primeira área é um pouco abrangente e pode estar relacionada com qualquer uma das outras opções. Por outro lado, a parte laboral implica alguma disponibilidade, onde os horários não são fixos, o que não permite um planeamento ou uma rotina diária controlada. Além disso, a questão de trabalhar durante a noite requer que o indivíduo não descansa nesse período. Em suma, estas são as principais barreiras para a não prática do treino físico.



**Figura 19: Motivos que condicionam a prática do exercício físico em %.**

Transpondo para a **pergunta 18 “Gostaria que a instituição lhe desse uma maior orientação em termos de treino físico?”** (Figura 20) os inquiridos responderam na sua maioria que gostariam de ter uma maior orientação, em oposição 15% optaram por não querer e os restantes 14,17% escolheram que possivelmente gostariam dessa opção (“Talvez”). O facto do questionado seleccionar a opção “Talvez” pode indicar uma falta de

recetividade à orientação, pois o treino físico não estaria a ser totalmente controlado pelo mesmo, o que poderia implicar por vezes uma obrigação.

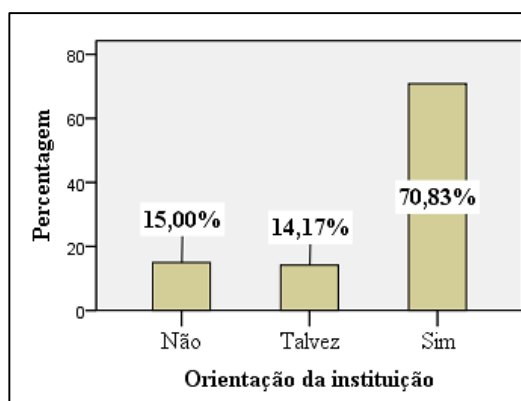


Figura 20: Interesse em ter orientação da GNR em %.

Admitindo que os interrogados gostavam de ter uma diretriz em termos de treino físico, por parte da GNR, a **pergunta 18.1 “Em que aspeto?”** (Figura 21) especifica em que medida o indivíduo pretende ter essa orientação. Nesta distribuição e por ordem preferencial, as “Sessões de treino físico, com instrutor” tiveram maior proporção, seguido dos “Planos de treino dados por um instrutor/especialista”, “Sessões de treino físico, sem instrutor”, “Provas de aptidão física (semestralmente)” e, por último, “Outro” (sugestões como treino físico semanal, treino físico livre, mais tempo e instrução como os Destacamentos de Intervenção executam). A opção com maior percentagem pode ser justificada pela razão da segurança, que surge devido à presença de um especialista da área. Também pode implicar uma supervisão do treino, prevenindo possíveis lesões e os indivíduos acabariam por realizar o treino físico, mesmo sem disposição para tal.

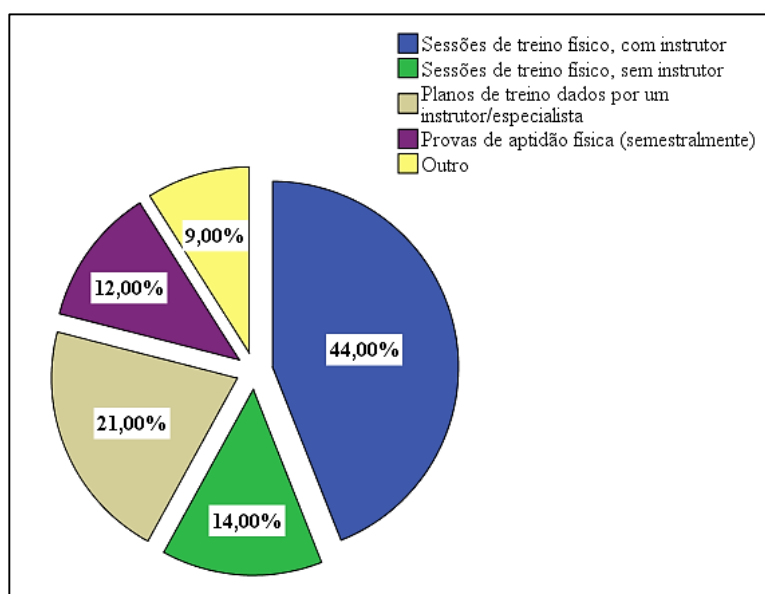


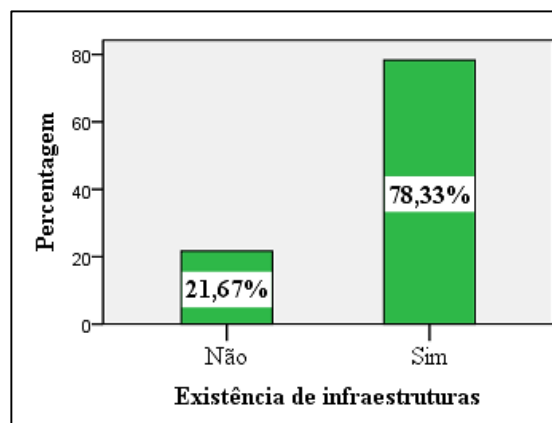
Figura 21: Tipo de orientação em termos de treino físico em %.

Como último item de análise desta área, a **pergunta 19 “Identifique e descreva mais alguma observação sobre o tema”** é caracterizada por ser facultativa e de opinião. Como sucede na pergunta 14.1, esta requer uma análise qualitativa, em que se observam as principais ideias, afunilando as mesmas para vários âmbitos (excetuando a contabilização das respostas em %). De acordo com as sugestões dos inquiridos, os setores foram fragmentados pela seguinte forma: a importância do treino físico, o treino físico no DTer, incentivos para o desporto e as limitações que advém do trabalho. Primeiramente, algumas das observações feitas foram de encontro ao benefício que o treino físico traz, realçando que melhora a saúde, ajuda a reduzir o *stress* originado pelo trabalho, aumenta a condição física e psicológica e pode trazer um bom ambiente para os elementos que o rodeiam. Relativamente ao treino físico no DTer, alguns questionados propõem a obrigatoriedade do mesmo (por exemplo, 2 vezes por semana ou inserir o treino após o serviço na patrulha) e a frequência ser maior do que a atual. Seguidamente, o incentivo ao desporto é outra das ideias recomendadas, devendo ser inserido nas chefias, de modo a passar por todos os integrantes, num ambiente hierárquico em que a GNR se rege. Por fim, os entraves que foram referenciados estão relacionados com a falta de efetivo e o consequente excesso de serviço inserido em cada militar.

Resumindo esta análise quanto à motivação desportiva e opinião, repare-se que, o que motiva os inquiridos a praticar exercício físico é a manutenção e melhoria da condição física, o que mostra uma preocupação pela boa aptidão física. O facto de aliviar o *stress* também foi mencionado como motivo, podendo este ser originado pelo trabalho ou por situações pessoais. Outra constatação, que se pode observar, é a vontade que os questionados têm em praticar mais exercício físico, sendo a principal barreira a falta de tempo livre e os contratempos do trabalho. No que diz respeito à intenção de usufruir de orientação nesta área, grande parte da amostra é apologista, de um modelo de sessão de treino físico com instrutor. Concluindo, as observações e sugestões dos interrogados são benéficas, pois acabam por estabelecer algumas ideias que são semelhantes a outras questões apresentadas, intensificando a consistência dos dados.

Partindo para a última área de análise, que são as condições que existem para a prática de treino físico no DTer Santarém e perto das suas instalações, a **pergunta 15 “Existem infraestruturas perto do seu local de trabalho que permitam a prática de treino físico?”** (Figura 22) é considerada como uma questão filtro, pois se o inquirido responder afirmativamente, prossegue para as seguintes perguntas, caso contrário passa para a pergunta 16. Quanto aos resultados, maioritariamente, os inquiridos assinalaram que

existiam infraestruturas para a prática de treino físico, enquanto a restante fração respondeu que não. Esta variância de resposta é causada pela diferente localização dos PTer<sup>s</sup> e do DTer.

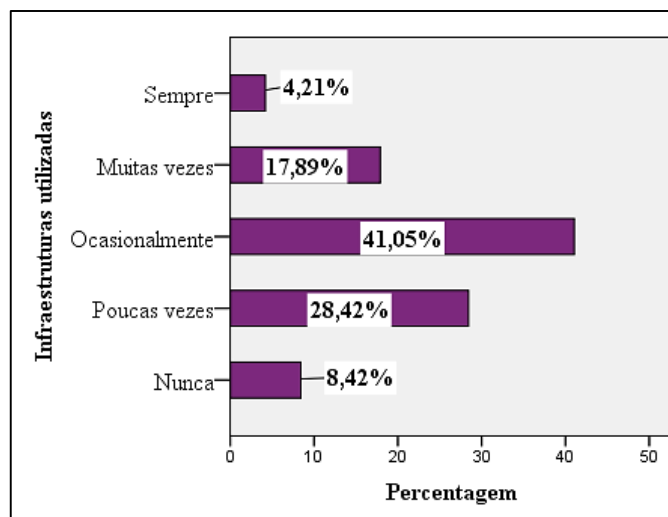


**Figura 22: Existência de infraestruturas no local de trabalho em %.**

A **pergunta 15.1 "Quais?"** procura saber que tipo de infraestruturas existem. Importa referir que existem várias instalações do DTer Santarém, logo haverá diferentes estruturas quanto ao local. A distribuição dos resultados foi organizada por Postos ou Comando. O comando do DTer Santarém e o PTer Almeirim (visto ser a mesma instalação), o PTer Santarém, o PTer Rio Maior, o PTer Alpiarça e o PTer Cartaxo têm ao seu dispor infraestruturas em comum: piscinas interiores, pistas de atletismo, vários campos de futebol e pavilhões gimnodesportivos. Em relação a ciclovias e circuitos de manutenção, estas só existem na área do comando do DTer ou PTer Almeirim e na do PTer Santarém. É de salientar que o PTer Rio Maior tem o Centro de Estágios de Rio Maior, caracterizado por ser um grande complexo com todas as infraestruturas desportivas. Outra observação é a possibilidade do PTer Santarém poder usufruir do ginásio da sede do Comando Territorial de Santarém. O PTer Pernes apenas tem um campo de futebol. Analisando os dados obtidos, as condições estruturais que existem para treinar não são próprias do DTer Santarém (com exceção do ginásio da sede do Comando Territorial de Santarém). É importante também referir que alguns espaços não carecem de pagamentos, sendo os mesmos de livre acesso ao público, o que torna mais alcançável para todos os sujeitos.

A **pergunta 15.2 "São usadas pelos militares?"** (Figura 23) mostra a frequência da utilização das infraestruturas anteriormente referidas. Sendo a escala de 1-5 (1 - Nunca, 2- Poucas Vezes, 3- Ocasionalmente, 4- Muitas vezes, 5- Sempre), a mais escolhida foi

“Ocasionalmente” com 41,05%, seguida de “Poucas Vezes”, “Muitas vezes”, “Nunca” e “Sempre”. Apesar da distribuição estar ligeiramente uniforme, a tendência de resposta está mais direcionada para a pouca frequência de utilização, como se observa na Figura 23.



**Figura 23:** Frequência da utilização das infraestruturas em %.

Na pergunta 16 “É possível conciliar o seu trabalho com o treino físico? Se Não, porquê?” o intuito é procurar se existem condições para conciliar o trabalho com o treino físico. Para não limitar o tipo de resposta, o inquirido fundamenta livremente. Assim sendo, a apresentação dos resultados e sua análise foi elaborada pela autora, estruturando em partes lógicas. Contudo, antes de analisar as justificações dos questionados que responderam negativamente, é preciso observar a distribuição das respostas como um todo, através de três opções: “Sim”, “Não” ou “Às vezes”. Curiosamente, a disposição destas escolhas foi equilibrada, em que a resposta “Sim” teve prevalência, enquanto as respostas “Não” e “Às vezes” estiveram quase igualadas (Figura 24).

As fundamentações expostas nesta questão são similares em alguns aspetos, em relação à pergunta 14.1. De forma sucinta, a conciliação não se efetiva por causa de vários fatores: a troca constante do horário de serviço, que é por vezes incerto, o número elevado de horas semanais, a rotatividade dos turnos, causando assim um maior desgaste, e os compromissos familiares. Apesar de haver estas explicações quanto à impossibilidade de conciliar o treino físico com o trabalho, é preciso ter em conta que apenas  $\frac{1}{4}$  da amostra respondeu decididamente que não havia a possibilidade de conciliar o exercício físico com o trabalho, em relação com os restantes que ponderam ou afirmam que é possível conjugar.

Por isso, pode afirmar-se que a interpretação desta pergunta acaba por ser proveitosa, na medida em que as respostas positivas são em maior número.

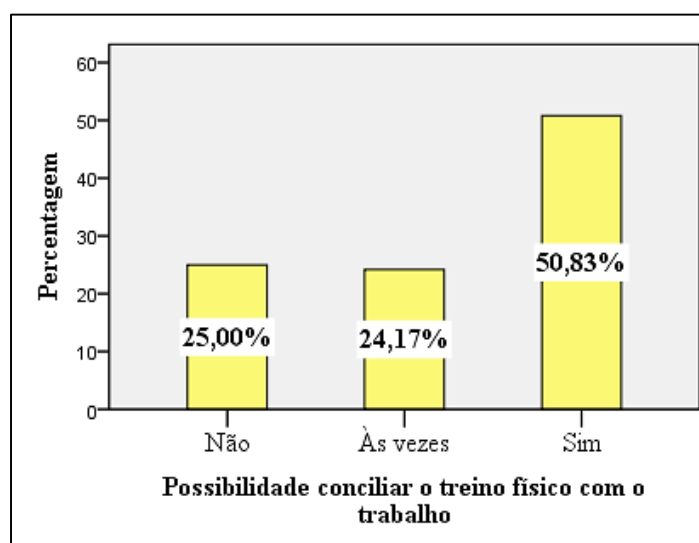


Figura 24: Distribuição da possibilidade de conciliar treino físico com trabalho em %.

A pergunta 17 “Existe horário específico para a prática de treino físico no seu Posto ou Destacamento?” remete para as condições da prática de treino físico, mais concretamente no DTer Santarém (Figura 25). Um pouco mais de metade da amostra (57,5%) referiu que havia tempo exclusivo para esse fim, em desacordo com os restantes (42,5%). Importa destacar que trata-se de uma questão filtro (os que discordaram passavam para a pergunta 18).

Dos inquiridos que referiram que havia horário próprio, a pergunta 17.1 “Com que regularidade?” (Figura 26) pretende observar quantas vezes era feito exercício físico no horário laboral. A maioria dos inquiridos refere que esse tempo pré-estabelecido para treino físico é concedido “1 vez por semana” (73,91%). Por outro lado, o restante menciona um intervalo de tempo maior que o anterior. Apesar de estar estipulado oficialmente que as quartas-feiras são dias para a realização de treino físico e para instrução, nem todos os questionados participam nestas atividades. Como esta resposta foi selecionada ao critério do inquirido, os dados revelam que nem todos fazem treino físico (pelo menos com a mesma frequência). De salientar que uma pequena parte dos inquiridos optou por outra frequência (2,9%), onde afirma que depende das semanas, nomeadamente pela razão de estar ou não na escala quando existe treino físico (dias de instrução).



Genericamente, pode afirmar-se que os inquiridos praticam 1 vez por semana treino físico no seu local de trabalho.

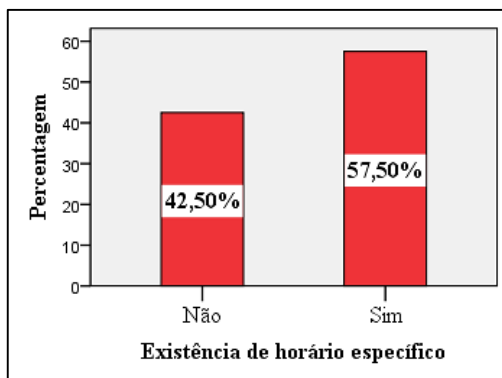


Figura 25: Existência de horário específico em %.

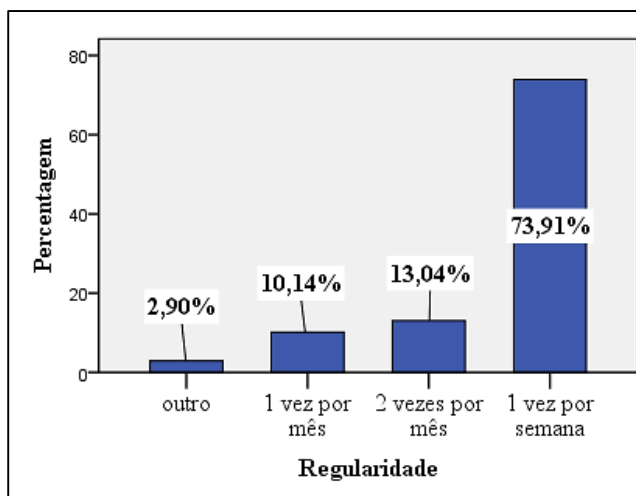


Figura 26: Regularidade dos horários específicos para treino físico em %.

A pergunta 17.2 "Que tipo de treino?" está relacionada com o tipo de exercício que os inquiridos praticam no horário estabelecido para tal. A modalidade mais evidenciada foi "Desportos coletivos" com cerca de 58,1%, seguida de "Corrida" com 35,5%. As outras modalidades tiveram pouca adesão ("Natação" com 3,2% e "Musculação", "Ciclismo" e "Outra modalidade" com 1,1%). Contrariamente ao que se apurou na pergunta 12.2 (que a corrida era a modalidade mais praticada), os inquiridos tendem a praticar algo em grupo, quando estão no seu local de trabalho.

Em suma, as condições são razoáveis para a prática de treino físico no DTer Santarém e restantes instalações do mesmo, com algumas particularidades. Inicialmente, avaliou-se a existência de infraestruturas que pudessem ser facultadas ou usadas pelos inquiridos, assim como o tipo das mesmas e a frequência de uso. O estudo revelou que os questionados confirmaram a presença dessas instalações, em que algumas delas são comuns em todas as estruturas do DTer Santarém (excetuando o PTer Pernes) e são satisfatórias para o exercício físico mais básico. No entanto, a regularidade que os inquiridos usufruem dessas infraestruturas é pouca. Após isto, foi analisado a questão de conjugar o treino físico com o trabalho e, de acordo com os resultados, apenas ¼ da amostra assegurou não conseguir conciliar estes dois aspetos. Por fim, investigou-se a ocorrência do treino físico em contexto laboral. O que se concluiu foi que um pouco mais de metade da amostra referiu haver horário específico para a prática, cuja regularidade é 1 vez por semana e o tipo de treino mais executado é o desporto coletivo.

### 5.3. Discussão dos resultados

Neste Subcapítulo destacam-se os dados mais relevantes, relacionando-os, com a investigação teórica e formular algumas suposições ou perspectivas que possam resultar da sua interpretação. Na globalidade dos resultados, houve uma consonância das expectativas previstas e da análise documental que foi feita previamente.

Ao nível da caracterização da amostra, existem alguns aspetos a ter em conta. Um deles é a idade, pois é considerado como um dos riscos do treino físico. Em consequência, verificou-se a relação técnica entre a idade e a prática do treino físico (pergunta 12), através da correlação de *Pearson*<sup>22</sup>. O valor dessa correlação foi -0,414 (Apêndice F) que indica uma correlação moderada. O facto de o valor ser negativo significa que quando uma variável aumenta, a outra diminui, ou seja, são inversamente proporcionais. Em termos práticos, indica que, à medida que a idade dos inquiridos aumenta, a prática de treino físico diminui, logo a idade influencia o treino físico. Esta constatação pode ser observada como uma das limitações do exercício físico.

A naturalidade do inquirido também pode manipular a prática do treino físico. O caso do militar estar longe da sua habitação, pode pressupor uma maior disponibilidade para a prática do treino físico. Porém, esta amostra não obteve uma correlação significativa entre estes dois termos, mostrando que não existe qualquer influência.

O estado civil é um aspeto a ter em conta, uma vez que a situação familiar poderá influenciar a disponibilidade de tempo (uma das condicionantes do treino físico) que o indivíduo tem no seu dia-a-dia (filhos, lides domésticas, etc.) para a prática de treino físico. No entanto, o facto do inquirido ser solteiro não pressupõe a ausência desses aspetos.

As habilitações literárias foram utilizadas com o intuito de reparar se algum dos interrogados tinha formação em Educação Física ou outro curso desta área. Caso houvesse, seria muito benéfico, pois é um dos requisitos para se avaliar a condição física dos militares nas Unidades (ter formação específica; Anexo H).

Ainda na primeira parte do questionário, os anos de serviço também podem estar associados com o treino físico. Através da tabela de referência cruzada (Apêndice F), apurou-se que todos os militares com menos ou igual a 5 anos de serviço praticavam treino físico. Logo, os anos de serviço influenciam na prática do treino físico, principalmente os

---

<sup>22</sup> Mede o grau de correlação (positiva ou negativa) entre duas variáveis de escala métrica; assume valores entre -1 e 1.

elementos que ingressaram recentemente, mostrando desde cedo um cuidado pela realização do exercício físico.

Outro dado relevante para o objeto de estudo é o problema de saúde ou fator de risco que o sujeito possa ter. De acordo com alguns estudos sobre este tema, o exercício físico ajuda a prevenir problemas de saúde e, por sua vez, aumentar um estilo de vida saudável. Noutra perspetiva, se a pessoa tiver hábitos de vida, cujas ações possam prejudicar a saúde (os chamados fatores de risco), existe uma maior probabilidade de sofrer um tipo de doença. Em termos de implicações, a instituição pode vir a ser prejudicada com este pressuposto, não só pela diminuição do bem-estar dos militares e civis (que trabalham na GNR), mas também pela possibilidade de aumentar o número de baixas (mais custos e menos efetivo operacional). Os restantes dados sociodemográficos foram eleitos para uma perceptível caracterização da amostra.

Na segunda parte do questionário, o sedentarismo destaca-se inicialmente pelo facto dos inquiridos estarem muito tempo sentados, durante o horário laboral, o que mostra um período significativo de inatividade. Esta situação, além de aumentar ou originar problemas de saúde para o indivíduo (como foi referido anteriormente), pode contribuir para a situação que se observa em Portugal (existe mais atividade sedentária do que atividade física). Por outro lado, a falta de efetivo que existe no DTer Santarém pode acarretar a essa pessoa uma diversidade de tarefas e, por sua vez, ocupar diversos cargos, sendo um deles a parte administrativa (como, por exemplo, o tratamento de autos, inquéritos, investigações, entre outras funções).

Em relação ao treino físico propriamente dito, é maioritariamente praticado pelos inquiridos, apesar da sua regularidade não ser a mais desejada. Os dados revelados mostram que a prática é feita ocasionalmente e aconselha-se, tecnicamente, que deve ser feita como algo integrado na rotina do indivíduo. O tipo de treino mais utilizado é a corrida, devido à sua simplicidade ou pela questão de não serem precisos materiais ou infraestruturas extra (o que já não acontece em desportos coletivos, por exemplo). Por outras palavras, torna-se mais fácil e acessível a pessoa ir correr, do que arranjar recursos materiais (por exemplo uma bola) e ainda dispor de companhia para fazer outro tipo de desporto.

Quanto à prática de exercício a nível profissional, pode deduzir-se que esses indivíduos que tiveram esta experiência, já vivenciaram um espírito competitivo e, dessa forma, um treino controlado e regular (beneficiando a aptidão física do sujeito).

No que concerne à motivação desportiva dos questionados, uma das principais condicionantes para que o treino físico não aconteça mais regularmente é a falta de tempo livre. Pode interpretar-se estes resultados de diferentes maneiras. Uma delas pode relacionar-se com a falta de vontade, em que o indivíduo não se encoraja para arranjar um período de tempo (um dos elementos da motivação é o elemento de ação esforço). Por outro lado, os horários rotativos e incertos não permitem um descanso regular, o que provoca uma barreira face à predisposição do treino físico (o cansaço pode tornar-se num risco). Além destas razões, podem advir muitas mais, pois cada caso é um caso particular.

Outra informação pertinente acerca deste âmbito é a escolha que os inquiridos fazem quanto ao tipo de treino, pois verificou-se uma diferença do tipo de treino dentro e fora do local de trabalho. Por outros termos, os questionados preferem praticar um desporto coletivo do que a corrida (tipo de treino mais praticado fora do local de trabalho) quando estão num ambiente de trabalho, podendo remeter para um convívio e confraternização saudável.

Uma das opiniões dadas pelos questionados, relacionado com o aspeto do horário é a vantagem do controlo para o treino físico, pois assim seria proveitoso para os sujeitos (saúde e bem-estar) e também poderia causar um melhor ambiente entre militares (ou funcionários civis).

As variáveis aludidas às condições (infraestrutura, conciliação do treino físico e o horário oficioso para o mesmo) não tiveram qualquer vínculo de relação. O facto de não haver correlações destes tópicos mostra a sua independência (seja entre eles e/ou entre as restantes variáveis).

Em suma, os inquiridos revelam um interesse pelo treino físico, assim como a sua realização, apesar de existirem alguns obstáculos que não permitem uma maior frequência. As especificidades que existem no trabalho podem desfavorecer a prática, devido às singularidades que a GNR tem. Como foi estudado por outros autores, os questionados concordam com a importância desta área, pois trata-se de uma força de segurança de cariz militar, que além de outros valores regidos, pauta-se por um cuidado contínuo da aptidão física.

## Capítulo 6

### Conclusões e Recomendações

#### 6.1. Introdução

Este capítulo cinge-se à conclusão do trabalho na sua totalidade. Inicialmente visa confrontar (verificar ou refutar) as hipóteses feitas no princípio da investigação com os resultados do estudo feito, a nível teórico e prático. A secção seguinte menciona o conjunto de respostas referente ao combinado das perguntas derivadas, com vista a resolver a pergunta de partida do trabalho: “Qual a importância do treino físico no Destacamento Territorial de Santarém?”.

Após esta exposição, são apresentadas as reflexões finais, evidenciando os resultados mais relevantes (de forma qualitativa e quantitativa). Posteriormente são indicadas algumas limitações ou problemas que decorreram durante a investigação e as respetivas soluções. Por último, a investigadora apresenta algumas propostas para futuras investigações.

#### 6.2. Verificação das hipóteses e das perguntas derivadas

A verificação das hipóteses é feita através dos resultados que foram obtidos, de acordo com o trabalho de campo (materializada pela observação direta, pelos questionários e posterior análise estatística), auxiliada pela análise documental feita na 1ª parte do trabalho. A solução de cada hipótese pode resultar de três respostas: verificação total, parcial ou não verificação.

A **H1** (os militares do DTer Santarém têm por hábito praticar exercício físico) **confirma-se parcialmente**, tendo como fundamento a pergunta 12, cuja análise de dados mostra que uma boa percentagem (81,67%) afirma praticar exercício físico. Apesar de haver uma grande porção a ter este hábito, a análise da pergunta 11 mostra que os militares costumam estar muitas vezes (38,33%) ou ocasionalmente (37,5%) sentados durante o trabalho, o que não favorece a atividade física. Face ao exposto, a resposta para a **PD1** é a

seguinte: os militares do DTer Santarém têm por hábito praticar exercício físico, apesar de normalmente estarem um certo período de tempo em inatividade, no local de trabalho, o que não implica diretamente a inexistência de treino físico.

No que diz respeito à **H2** (no DTer Santarém, a corrida é o tipo de exercício físico mais utilizado, sendo este feito ocasionalmente) **confirma-se parcialmente**. De acordo com a pergunta 12.1 e segundo o leque de opções (7), a frequência mais respondida foi ocasionalmente (36,73%). Os resultados da pergunta 12.2 mostram que o tipo de treino mais desenvolvido é a corrida (41,6%). A pergunta 17.1 e 17.2 explana também a regularidade e o modelo de exercício que é feito, mas neste caso em ambiente laboral, isto é, planificado pelo DTer Santarém. Os dados revelaram que a prática ocorre num período semanal (nos dias de instrução às quartas-feiras) e o tipo de treino mais verificado é o desporto coletivo. Através desta hipótese dá-se a resposta à **PD2**: na sua maioria, os militares do DTer Santarém costumam escolher a corrida ou o desporto coletivo como tipo de treino, caso estejam fora ou inseridos no local de trabalho, respetivamente. A regularidade com que é efetuado esse treino é uma vez por semana ou ocasionalmente.

Relativamente à **H3** (os militares do DTer Santarém não costumam participar em provas desportivas) **não se confirma**. Na pergunta 13, os dados apresentados mostram que os militares do DTer Santarém já participaram e costumam participar em provas desportivas (com cerca de 64,17%). Outro pressuposto que fundamenta a hipótese é o facto de a maioria realizar há poucos anos (pergunta 13.1). Além disso, a modalidade mais praticada nessas provas é o futebol (pergunta 13.2) e a representação é em nome particular (pergunta 13.3). Assim sendo, a resposta para a **PD3** é a seguinte: os militares do DTer Santarém costumam participar em provas desportivas, onde a mais praticada é o futebol. A maioria dos militares do DTer Santarém pratica há poucos anos.

A **H4** (a motivação que os militares do Destacamento Territorial de Santarém têm para fazer treino físico é a melhoria da aptidão física) **confirma-se parcialmente**. De acordo com o tratamento de dados, a pergunta 12.3 procurava explorar as motivações desta amostra, onde a opção da manutenção e melhoria da condição física teve 35% das respostas, sendo esta a mais escolhida. A **H5** (a principal limitação que os militares do DTer Santarém têm para não fazer treino físico é a falta de disponibilidade) **confirma-se parcialmente**. Na pergunta 14 e 14.1 mostra que subsiste uma vontade por parte dos militares de praticarem mais exercício físico (77,5%), onde os mesmos justificam que não o fazem por causa da falta de tempo livre (35,34%) ou dos horários de trabalho (33,08%). Através destas hipóteses, consegue-se alcançar a resposta à **PD4**: o que motiva os militares

do DTer Santarém a fazer treino físico é a manutenção e melhoria da aptidão física, contudo a falta de tempo livre pode limitar e divergir com a motivação desportiva dos mesmos.

A **H6** (o DTer Santarém não possui condições para a prática de exercício físico) **não se confirma**. De acordo com os dados recebidos da pergunta 15, os inquiridos afirmam a existências de infraestruturas perto do local de trabalho (78,33%), onde os espaços são de fácil acesso e abertos ao público (pergunta 15.1). Essas instalações são usadas ocasionalmente (41,05%) pelos militares do DTer Santarém (pergunta 15.2). Logo, pode comprovar-se que há condições estruturais para o exercício físico neste contexto. Conjuntamente, na pergunta 16, os sujeitos referem a possibilidade de conciliar o trabalho com o treino físico (em que 75% responderam que sim ou às vezes). Similarmente, através da pergunta 17, o DTer Santarém proporciona um horário específico para o exercício físico num período semanal. Por isso, conclui-se que o DTer Santarém possui as condições mínimas para a realização de treino físico. Assim, dá-se como resposta à **PD5**: existem condições suficientes para a prática de exercício físico no DTer Santarém, pois existem infraestruturas perto das suas instalações, onde algumas são de livre acesso ao público e que são utilizadas ocasionalmente pelos militares. É possível conciliar o trabalho com o treino físico e o DTer Santarém ainda dá a possibilidade de praticar exercício físico em horário pré-definido.

A **H7** (os militares do DTer Santarém sentem necessidade de ter uma maior orientação em termos de treino físico) **confirma-se parcialmente**. As respostas da pergunta 18 mencionam que os militares necessitam de uma orientação a nível do exercício físico (70,83%). Quanto ao modelo de orientação (pergunta 18.1), a sessão de treino físico com instrutor foi a opção mais escolhida (44,0%). Logo, a **PD6** tem como resposta: os militares do DTer Santarém sentem necessidade de ter uma maior orientação em termos de treino físico, preferencialmente as sessões de treino físico com um instrutor a monitorizar e supervisionar.

Em jeito de conclusão, a H3 e a H6 não se verificaram, a H1, H2, H4, H5 e H7 verificaram-se parcialmente e nenhuma hipótese se verificou totalmente, pois todos os dados tinham de estar a 100% concordantes. Quanto às perguntas derivadas, todas tiveram fundamentação suficiente, apesar de algumas não serem tão simples e concisas de responder, pois nem sempre é possível delinear as situações concretamente, visto estas dependerem de certos fatores, que podem ser externos à investigadora.

### 6.3. Verificação dos objetivos de investigação e da pergunta de partida

Os objetivos específicos foram verificados através do questionário, da observação direta, da análise estatística, conjugada com a análise documental. Cada objetivo traçado foi apoiado pelas perguntas derivadas, que foram anteriormente respondidas.

O objetivo geral também foi alcançado, porque através deste estudo, conseguiu observar-se a importância e as características que o treino físico pode ter no DTer Santarém. A resposta da pergunta principal revela como foi obtido esse objetivo, mostrando os aspetos mais essenciais.

A pergunta de partida é solucionada através da análise das perguntas derivadas e das hipóteses formuladas. Dessa forma, expõem-se algumas considerações: o treino físico é realizado no DTer Santarém; os militares do DTer Santarém têm interesse em praticar mais do que aquilo que praticam atualmente; a maior parte das limitações do treino físico tem a ver com falta de tempo, por motivo dos horários de trabalho serem rotativos e incertos; os militares do DTer Santarém têm a noção da importância do treino físico (tanto ao nível pessoal como profissional) e, por isso, usam infraestruturas construídas para esse fim; os militares do DTer Santarém realizam treino físico em horário específico. Através destas reflexões, pode observar-se uma certa importância do treino físico no DTer Santarém, podendo essa valorização ser melhorada (transversalmente pelos militares e pela GNR como instituição).

#### **6.4. Reflexões finais**

O treino físico na componente territorial tem vindo a ser descurado ou, por outra perspetiva, tem o risco de vir a ocorrer. Desse modo, é preciso analisar o que pode ser colmatado ou alterado, face às condutas que são utilizadas na GNR.

Como foi referido na Parte Teórica do trabalho, em 1994, as PAF foram suspensas, havendo posteriormente um esforço, em 2010, por parte do CDF, com o intuito de reaparecer este tipo de provas, porém com uma perceção diferente. As principais vantagens que poderão advir deste programa são: os diminutos riscos de saúde, ser menos oneroso devido à pouca necessidade de infraestruturas e não ocupar muito tempo ao militar.

O projeto, relativo à avaliação da condição física, não foi posto em prática, surgindo uma dificuldade de implementação. Supostamente, esta situação surgiu devido à incapacidade do CARI, pois não poderia fazer face a tal situação, por haver outra preocupação (a implementação de outras medidas, devido à nova LOGNR).



Outra consideração poderá ser a suposta falta de recetividade, face à avaliação da condição física, por parte dos militares. O termo ‘avaliação’ poderá perturbar o comportamento dos militares, pois sabem que estão a ser observados e que irão depender de uma nota.

Com este estudo de caso, conclui-se que a importância do treino físico ainda está presente, particularizando o interesse que os militares do DTer Santarém têm face ao exercício físico. Mas, ao longo do tempo, pode aparecer um desvanecimento quanto à sua relevância na componente territorial, se não houver alterações significativas a este aspeto.

Concluindo esta visão, o treino físico podia ser aperfeiçoado na componente territorial, com vista a garantir que todos os militares conseguissem fazê-lo, adaptando as limitações físicas dos mesmos (saúde, lesões, idade, etc.) e da própria instituição (recursos humanos, materiais e financeiros).

### **6.5. Limitações**

Na elaboração deste trabalho, foram verificadas algumas dificuldades, destacando as dez semanas que são previstas para a sua investigação, pois é um tempo escasso para a construção do trabalho. A pesquisa, análise dos documentos e o trabalho de campo carecem de mais tempo, para que haja uma investigação bem estruturada e sustentada. Outro aspeto limitador foi o facto de, mesmo assim, surgir outros empenhamentos durante esse período de investigação.

No início, a seleção de informação pertinente para o trabalho foi morosa, pois existe uma grande quantidade de doutrina (exercício físico e outras componentes) e a triagem tornou-se mais dificultada. Ainda na revisão de literatura, a doutrina da GNR já foi limitadora, não havendo muita quantidade de informação na componente territorial.

No trabalho de campo, o instrumento de tratamento estatístico nunca foi utilizado pela investigadora (*software IBM SPSS Statistics 22*), o que obrigou a que houvesse um período de tempo estipulado para a aprendizagem e, consequentemente, utilização do respetivo programa, pela autora. Por isso, deveria haver uma formação na Academia Militar, com o intuito de saber utilizar o *software* de maneira mais eficiente e eficaz.

O limite de páginas pode, desde logo, balizar a investigação e a transmissão do conteúdo para o trabalho. Mesmo que haja uma pesquisa limitada, a exposição de ideias e o ponto de vista da investigadora pode ir muito além das 50 páginas, assim como a sua análise.

### **6.6. Propostas de futuras investigações**

Relativamente ao trabalho, outras componentes interessantes podiam ter sido abordadas e que poderiam ser alvo de futuras investigações. Uma delas seria a dificuldade (principalmente financeira) do Centro Clínico da GNR em examinar, anualmente, todo o efetivo. Outra futura investigação poderia expor quais as barreiras para o controlo médico em todo o dispositivo da GNR e possíveis alternativas para pôr em prática. Isto porque a área da medicina está diretamente relacionada com o treino físico. Outra proposta de trabalho poderia ser uma comparação entre as duas forças de segurança (GNR e Polícia de Segurança Pública - PSP) quanto ao controlo do treino físico, assinalando as lacunas e vantagens de ambas. Como última proposta, analisar a implementação de um programa de treino físico para o dispositivo territorial, explicitando as medidas a tomar.

Assim, estas futuras investigações poderiam auxiliar a tomadas de decisão que possam advir deste tema.

## Referências bibliográficas

- Academia Militar. (2013). Norma para a redação do trabalho científico final. Anexo F à *NEP 520/2ª/09ABR13/AM*. Lisboa: Autor.
- Academia Militar. (s.d.). Sessão 7 – Motivação. *Liderança em contexto militar* [documento PDF]. Manuscrito não publicado.
- American College of Sports and Medicine. (2008). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual* (2<sup>nd</sup> edition). Philadelphia: Author.
- American College of Sports and Medicine. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & science in sports & exercise*, 43 (7), 1334-1359.
- Baptista, F., Silva, A. M., Santos, D. A., Mota, J., Santos, R., ... Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.
- Barata, J. T. L. (2003). *Mexa-se... Pela sua saúde* (3ª ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Batista, J. (s.d.). *A massificação do exercício físico e o desenvolvimento e enriquecimento do país*. Recuperado da internet em 06 de Junho 2014, em <http://www.emforma.net/1417-a-massificacao-do-exercicio-fisico-e-o-desenvolvimento-e-enriquecimento-do-pais>.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity – determinants, well-being and interventions* (2<sup>nd</sup> edition). New York: Routledge.
- Brito, A. P. (2009). *Psicologia do desporto para atletas*. Alfragide: Texto Editores.
- Carmo, H., & Ferreira, M.M. (1998). *Metodologia para a Investigação. Guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carpersen C. J., Powell K. E., & Christenson G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Cruz Quebrada: edições FMH.

- Clemente, P. J. L. (2006). *A polícia em Portugal*. Oeiras: Instituto Nacional de Administração.
- Comissão Europeia. (2009). *Orientações da União Europeia para a Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.
- Davies S., Burns, H., Jewell, T., & McBride, M. (2011). *Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers*. London: Department of Health.
- Decreto-Lei n.º 297/2009, de 14 de Outubro, com as alterações introduzidas pela Declaração de Retificação n.º92/2009, de 27 de Novembro. *Diário da República*, 1ª Série, n.º.199, 7662-7700. Ministério da Administração Interna.
- Despacho de 09 de Maio de 1994 do Comando Geral da GNR, que suspende as PAF até serem definidos os exames médicos a efetuar antes da realização das provas de aptidão física.
- Despacho n.º 10393/2010, de 22 de Junho. *Diário da República*, 2ª Série, n.º. 119, 33856-33891. Ministério da Administração Interna.
- Dias, V., & Stocco, J. P. (2006). *Motivação no ambiente de trabalho: um estudo em uma instituição de ensino superior* (estudo monográfico para conclusão de Secretariado Executivo Bilíngüe). Rio Grande do Sul: Universidade de Passo Fundo.
- Diretiva n.º5/2010 do Comando de Doutrina e Formação da GNR, que fala da formação contínua de aperfeiçoamento e atualização dos militares.
- Exército Português. (2002). *Regulamento de Educação Física do Exército*. Lisboa: Repartição de Educação Física.
- Fortin, M-F. (2000). *O processo de investigação: da concepção à realização*. Loures: Editor Lusociência.
- Gonçalves, S. M. P. (2011). *Bem-estar no trabalho em contexto policial: O contributo dos valores e das práticas organizacionais* (Tese de doutoramento em Psicologia). Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa.
- Guarda Nacional Republicana. (2013). *Manual de Educação Física e Desportos da Escola da Guarda*. Queluz: Núcleo de Educação Física e Desportos.
- Hamlin, M., & Paterson, A. (2014). Sedentary behaviour and chronic disease. *Perspectives in Public Health*, 134 (3), 131-132.
- Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. P., Powell, K. E., Blair, ... Bauman A. (2007). *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American*

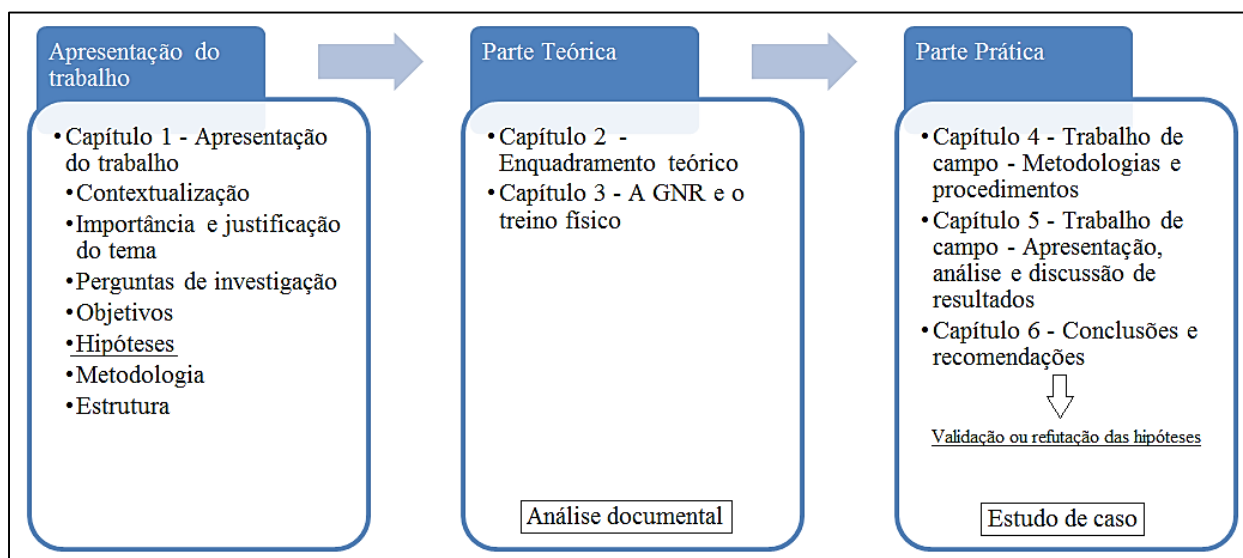
- College of Sports Medicine and the American Heart Association*. Serra Mall, Stanford, USA: Stanford University School of Medicine.
- Hill, M. M., & Hill, A. (2008). *Investigação por questionário* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Lei n.º63/2007, de 6 de Novembro. *Diário da República*, 1ª Série, n.º.213, 8043-8051. Assembleia da República.
- Marketing pessoal: a importância da imagem no ambiente corporativo*. (2013). Recuperado da internet em 13 de Junho de 2014 em <http://www.ibccoaching.com.br/blog/gestao-de-carreira/marketing-pessoal-a-importancia-da-imagem-no-ambiente-corporativo/>.
- Markman, A. (2012, Novembro). Is willpower energy or motivation?. *Ulterior motives*. Recuperado da internet em 10 de Junho de 2014 em <http://www.psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201211/is-willpower-energy-or-motivation>.
- Martins, T.C. (1995). *Adaptação cardíaca ao exercício físico: estudo de zonas populacionais de militares e desportistas* (dissertação de doutoramento em Medicina - Fisiologia). Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.
- Moreira, A. L., Carneiro, A. L., Lopes, T. (2002). *Mecanismos de adaptação ao exercício físico – texto de apoio* [documento PDF]. Recuperado da internet em 09 de Junho de 2014 em <http://www.uff.br/WebQuest/downloads/Exercicio.pdf>.
- Owen, N., Salmon J., Koohsari, M. J., Turrell, G., & Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 174-177.
- Portaria n.º279/2000, de 15 de Fevereiro. *Diário da República*, 2ª Série, n.º.38, 3070-3085. Ministério da Administração Interna.
- Rodrigues, J. P. A. (2008). *As implicações da actividade física no desempenho profissional* (Trabalho de Investigação Aplicada do curso de GNR Infantaria). Lisboa: Academia Militar.
- Saba, F. (2008). *Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar* (2ª ed.). São Paulo: Phorte.
- Sarmiento, M. (2013). *Guia Prático sobre a Metodologia Científica para a Elaboração, Escrita e Apresentação de Teses de Doutoramento, Dissertações de Mestrado e Trabalhos de Investigação Aplicada* (3.ª ed.). Lisboa: Universidade Lusíada Editora.

- Teixeira, P., Sardinha, L. B., & Barata, J. L. T. (2008). *Nutrição, exercício e saúde*. Lisboa: Lidel – edições técnicas, lda.
- Tomás, M. (2007). *Morte Súbita no Desporto* [documento PDF]. Recuperado da internet em 06 de Junho de 2014 em <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/330/1/Influ%C3%A2ncia%20da%20intensidade%20do%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico%20nos%20perfis%20de%20sa%C3%BAde.pdf>.
- US Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta, Ga.: U.S. Dept. of Health and Human Services.
- US Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington, DC: Physical Activity Guidelines Advisory Committee.
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health* (Resolution WHA 57.17). Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.

## **Apêndices**

## Apêndice A

### Modelo metodológico da investigação



**Figura 27: Modelo metodológico da investigação.**



**Apêndice B**  
**Apresentação do Inquérito<sup>23</sup>**

**MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL**  
**EXÉRCITO PORTUGUÊS**  
**ACADEMIA MILITAR**

Direção de Ensino

**“O TREINO FÍSICO NA COMPONENTE TERRITORIAL - CASO DO DESTACAMENTO  
TERRITORIAL DE SANTARÉM”**

**Objetivo:**

O presente questionário é ANÓNIMO e insere-se no âmbito de um trabalho de investigação aplicada integrado na Área Científica de Motricidade Humana do curso de oficiais da GNR na Academia Militar. Este trabalho visa investigar a respetiva condição física dos militares desse Destacamento, as condições de treino, os seus hábitos e a motivação que têm perante a prática do exercício físico.

**Instruções para os militares do Destacamento Territorial de Santarém:**

Estimados camaradas, a seguir apresentamos-lhe uma série de perguntas, algumas baseadas nos seus dados pessoais e profissionais, outras direcionadas para os seus hábitos de atividade física. Não se trata de nenhum exame, portanto, não existem frases melhores ou piores, apenas as suas próprias respostas, sempre que estas sejam sinceras. Solicitamos-lhe que se expresse livremente e de forma pessoal. Cada militar é diferente dos outros, portanto, pode pensar, agir e atuar de maneira distinta.

Cada um dos enunciados seguintes descreve um comportamento e uma ideia específica que o militar pode manifestar.

Pedimos-lhe que leia atentamente cada uma das frases da lista e nos indique com

---

<sup>23</sup> Adaptado para Word (formulário Google Docs)

sinceridade o seu comportamento habitual, seleccionando a resposta mais adequada no espaço respetivo. Responda a todas as questões mesmo que hesite em alguns casos. Note que está a referir-se a si próprio.

Não é necessário colocar o seu nome. Asseguramos-lhe que todas as respostas serão tratadas de forma confidencial, respeitando o seu direito à privacidade.

MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO.

MARIA MARGARIDA ROSADO COTRIM

Aspirante da GNR INF<sup>a</sup>

Obrigatório\*

## QUESTIONÁRIO AOS MILITARES DO DESTACAMENTO DE SANTARÉM

### 1. Idade\*

R: \_\_\_\_\_

### 2. Sexo\*

☐ Masculino

☐ Feminino

### 3. Naturalidade

R: \_\_\_\_\_

### 4. Qual a sua zona habitacional?

☐ Zona Urbana

☐ Zona Rural

### 5. Estado civil

☐ Solteiro(a)

☐ Casado(a)

☐ União de facto

☐ Divorciado(a)

☐ Separado(a)

☐ Viúvo(a)

### 6. Quais as suas habilitações literárias?

☐ 1º Ciclo do Ensino Básico

☐ 2º Ciclo do Ensino Básico

- ☐ 3º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ Ensino Secundário ou equivalente
- ☐ Bacharelato
- ☐ Licenciatura
- ☐ Pós-graduação/Mestrado

**7. Qual a sua categoria?\***

- ☐ Guarda
- ☐ Sargento
- ☐ Oficial
- ☐ Outro

**8. Em que Posto está colocado?\***

- ☐ Comando do Destacamento
- ☐ Posto de Santarém
- ☐ Posto de Almeirim
- ☐ Posto do Cartaxo
- ☐ Posto de Alpiarça
- ☐ Posto de Pernes
- ☐ Posto de Rio Maior

**8.1. Qual a sua função?**

- ☐ Comandante de Destacamento
- ☐ Adjunto do Comandante de Destacamento
- ☐ Secretaria
- ☐ Núcleo de Proteção Ambiental (NPA)
- ☐ Núcleo de Investigação Criminal (NIC)
- ☐ Núcleo de Programas Especiais (NPE)
- ☐ Comandante de Posto
- ☐ Investigador
- ☐ Patrulheiro
- ☐ Outro

**9. Há quantos anos se encontra a prestar serviço na GNR?**

- ☐  $\leq 5$  anos
- ☐ 6-10 anos
- ☐ 11-15 anos
- ☐ 16-20 anos
- ☐  $\geq 21$  anos

**10. Caso tenha problemas de saúde ou fatores de risco mencione:**

- ☐ Tabagismo (sim ou deixou há menos de 6 meses)

- ☐ Hipertensão (> 140/ 90 mmHg ou com medicação)
- ☐ Diabetes melito (glicose > 100 mg/dL)
- ☐ Hipercolesterolemia (colesterol total > 190 mg/dl)
- ☐ Obesidade (cintura > 102 cm Masculino ou > 88 cm Feminino)
- ☐ Inatividade Física (sem exercício regular)
- ☐ Outro

**11. Costuma estar quanto tempo sentado no trabalho?\***

1 - Sempre, 2- Muitas Vezes, 3- Ocasionalmente, 4- Poucas vezes, 5- Nunca

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**12. Pratica exercício físico?\***

Se SIM, responda às perguntas seguintes. Se NÃO, passe para a pergunta 13.

- ☐ Sim
- ☐ Não

**12.1. Habitualmente, quantos dias por semana?**

- ☐ Ocasionalmente
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6 dias por semana
- ☐ Todos os dias

**12.2. Que tipo? (Assinale até 2 opções)**

- ☐ Musculação
- ☐ Corrida
- ☐ Ciclismo
- ☐ Artes marciais
- ☐ Nataação
- ☐ Desportos coletivos
- ☐ Outro

**12.3. O que motiva a praticar exercício físico? (Assinale até 2 opções)**

- ☐ Manter ou melhorar a condição física
- ☐ Aliviar o stress
- ☐ Gosto pelo treino físico ou modalidade
- ☐ Emagrecer ou controlar peso
- ☐ Indicação ou conselho médico
- ☐ Convívio

- ☐ Por nenhuma razão
- ☐ Outro

**13. Já participou em provas desportivas?\***

Se SIM, responda às perguntas seguintes. Se NÃO, passe para a pergunta 14.

- ☐ Sim
- ☐ Não

**13.1. Há quanto tempo?**

- ☐ Recentemente
- ☐ Há poucos anos
- ☐ Desde que entrei para a GNR
- ☐ Desde sempre

**13.2. Que modalidade?**

- ☐ Atletismo
- ☐ Ciclismo
- ☐ Natação
- ☐ Futebol
- ☐ Basquetebol
- ☐ Andebol
- ☐ Voleibol
- ☐ Artes Marciais
- ☐ Outro

**13.3. Em nome de um clube, particular ou pela GNR?**

- ☐ Clube
- ☐ Particular
- ☐ GNR

**14. Gostaria de fazer mais exercício físico do que aquele que faz atualmente?\***

- ☐ Sim
- ☐ Não

**14.1. O que é que o condiciona? (Refira até 2 motivos)**

R: \_\_\_\_\_

**15. Existem infraestruturas perto do seu local de trabalho que permitam a prática de treino físico?\***

Se SIM, responda à pergunta seguinte. Se NÃO, passe para a pergunta 16.

- ☐ Sim
- ☐ Não

**15.1. Quais?**

R: \_\_\_\_\_

**15.2. São usadas pelos militares?**

1 - Nunca, 2- Poucas Vezes, 3- Ocasionalmente, 4- Muitas vezes, 5- Sempre

1        2        3        4        5

☐        ☐        ☐        ☐        ☐**16. É possível conciliar o seu trabalho com o treino físico? Se NÃO, porquê?\***

R: \_\_\_\_\_

**17. Existe horário específico para a prática de treino físico no seu Posto ou Destacamento?\***

Se SIM, responda à pergunta seguinte. Se NÃO, passe para a pergunta 18.

☐ Sim☐ Não**17.1. Com que regularidade?**☐ 1 vez por mês☐ 2 vezes por mês☐ 1 vez por semana☐ 2 vezes por semana☐ Outro**17.2. Que tipo de treino? (Assinale até 2 opções)**☐ Musculação☐ Corrida☐ Ciclismo☐ Artes marciais☐ Natação☐ Desportos coletivos☐ Outro**18. Gostaria que a instituição lhe desse uma maior orientação em termos de treino físico?\***☐ Sim☐ Não☐ Talvez**18.1. Em que aspeto?**☐ Sessões de treino físico, com instrutor

- ☐ Sessões de treino físico, sem instrutor
- ☐ Planos de treino dados por um instrutor ou especialista
- ☐ Provas de aptidão física (semestralmente)
- ☐ Outro

**19. Identifique e descreva mais alguma observação sobre o tema:**

R: \_\_\_\_\_

## Apêndice C

### Cálculo da dimensão da amostra

Pretende-se calcular uma amostra representativa da população inquirida, de modo a que os dados dessa amostra sejam generalizados a toda a população (DTer Santarém).

Segundo Sarmento (2013), a fórmula para encontrar o tamanho da amostra aleatória simples ( $n$ ) para uma população finita ( $N$ ), através da estimativa de uma proporção da população ( $p$ ), do nível de confiança ( $\lambda$ ) e do nível de precisão ou de erro ( $D$ ) é a seguinte:

$$n = \frac{p \times (1 - p)}{\frac{D^2}{(Z_{\alpha/2})^2} + \frac{p \times (1 - p)}{N}}$$

$p = 0,8$  (80%)  
 $D = 0,05$  (5%)  
 $Z_{\alpha/2} = 2,58$   
 $N = 163$

**Figura 28: Fórmula para cálculo de uma amostra, numa população finita.**  
**Fonte: Adaptado de Sarmento (2013, p.23).**

Aplicando a fórmula da Figura 28 com um nível de confiança de 99%, uma margem de erro de 5% e uma normal estandardizada ( $Z_{\alpha/2}$ ) de 2,58, obtém-se uma amostra de 117 elementos. De acordo com a validade do estudo, este resultado é apresentado como Muitíssimo Importante.



## Apêndice D

### Caracterização dos inquiridos (1ª parte do questionário)

**Tabela 3: Idade dos inquiridos.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	22	1	0,8%	0,8%	0,8%
	23	2	1,7%	1,7%	2,5%
	24	1	0,8%	0,8%	3,3%
	25	6	5,0%	5,0%	8,3%
	26	7	5,8%	5,8%	14,2%
	27	3	2,5%	2,5%	16,7%
	28	7	5,8%	5,8%	22,5%
	29	6	5,0%	5,0%	27,5%
	30	7	5,8%	5,8%	33,3%
	31	3	2,5%	2,5%	35,8%
	32	3	2,5%	2,5%	38,3%
	33	6	5,0%	5,0%	43,3%
	34	5	4,2%	4,2%	47,5%
	35	5	4,2%	4,2%	51,7%
	36	5	4,2%	4,2%	55,8%
	37	4	3,3%	3,3%	59,2%
	38	6	5,0%	5,0%	64,2%
	39	3	2,5%	2,5%	66,7%
	40	7	5,8%	5,8%	72,5%
	41	1	0,8%	0,8%	73,3%
	42	4	3,3%	3,3%	76,7%
	43	3	2,5%	2,5%	79,2%
	44	4	3,3%	3,3%	82,5%
	45	5	4,2%	4,2%	86,7%
	46	1	0,8%	0,8%	87,5%
	47	2	1,7%	1,7%	89,2%
	48	3	2,5%	2,5%	91,7%
	49	2	1,7%	1,7%	93,3%
	50	2	1,7%	1,7%	95,0%
	51	2	1,7%	1,7%	96,7%
	52	4	3,3%	3,3%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 4: Género dos inquiridos.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Feminino	8	6,7%	6,7%	6,7%
	Masculino	112	93,3%	93,3%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 5: Naturalidade dos inquiridos.<sup>24</sup>**

	Frequência	Percentagem
Norte de Santarém	35	32,41%
Santarém	64	59,26%
Sul de Santarém	8	7,41%
Ilhas	1	0,93%
Total	108	100%

**Tabela 6: Zona habitacional dos inquiridos.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Zona urbana	73	60,8%	60,8%	60,8%
	Zona rural	47	39,2%	39,2%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 7: Estado civil dos inquiridos.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Solteiro(a)	41	34,2%	34,2%	34,2%
	Casado(a)	55	45,8%	45,8%	80,0%
	União de facto	14	11,7%	11,7%	91,7%
	Divorciado(a)	8	6,7%	6,7%	98,3%
	Separado(a)	2	1,7%	1,7%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 8: Habilitações literárias dos inquiridos (1/2).**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	2º Ciclo do Ensino Básico	7	5,8%	5,8%	5,8%
	3º Ciclo do Ensino Básico	33	27,5%	27,5%	33,3%

<sup>24</sup> Tabela elaborada pela investigadora sem utilizar o *software IBM SPSS Statistics 22* (resposta descritiva nº.1).

**Tabela 8: Habilitações literárias dos inquiridos (2/2).**

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Ensino Secundário ou equivalente	70	58,3%	58,3%	91,7%
Bacharelato	1	0,8%	0,8%	92,5%
Licenciatura	6	5,0%	5,0%	97,5%
Pós-graduação/Mestrado	3	2,5%	2,5%	100,0%
Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 9: Distribuição dos inquiridos quanto à classe.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido Guarda	108	90,0%	90,0%	90,0%
Sargento	8	6,7%	6,7%	96,7%
Oficial	2	1,7%	1,7%	98,3%
Outro	2	1,7%	1,7%	100,0%
Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 10: Colocação dos inquiridos.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido Comando do DTer	24	20,0%	20,0%	20,0%
Posto de Santarém	26	21,7%	21,7%	41,7%
Posto de Almeirim	21	17,5%	17,5%	59,2%
Posto do Cartaxo	13	10,8%	10,8%	70,0%
Posto de Alpiarça	12	10,0%	10,0%	80,0%
Posto de Pernes	6	5,0%	5,0%	85,0%
Posto de Rio Maior	18	15,0%	15,0%	100,0%
Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 11: Função dos inquiridos.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido Comandante do DTer	1	0,8%	0,8%	0,8%
Adjunto do Comandante	2	1,7%	1,7%	2,5%
Secretaria do Comando	4	3,3%	3,3%	5,8%
NPA	7	5,8%	5,8%	11,7%
NIC	6	5,0%	5,0%	16,7%
NPE	3	2,5%	2,5%	19,2%
Comandante de PTER	5	4,2%	4,2%	23,3%
Investigador	6	5,0%	5,0%	28,3%
Patrulheiro	76	63,3%	63,3%	91,7%
Outra	10	8,3%	8,3%	100,0%
Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 12: Anos de serviço dos inquiridos.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido ≤ 5	30	25,0%	25,0%	25,0%
6-10	20	16,7%	16,7%	41,7%
11-15	34	28,3%	28,3%	70,0%
16-20	12	10,0%	10,0%	80,0%
≥ 21	24	20,0%	20,0%	100,0%
Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 13: Inquiridos com problema de saúde ou fator de risco.**

	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido Com problema de saúde ou fator de risco	52	43,3%	43,3%	43,3%
Sem problema de saúde ou fator de risco	68	56,7%	56,7%	100,0%
Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 14: Distribuição dos inquiridos que têm problemas de saúde ou fatores de risco.**

		Respostas		Percentagem de casos
		N	Percentagem	
Problema de saúde ou fator de risco	Tabagismo (sim ou deixou há menos de 6 meses)	28	43,1%	53,8%
	Hipertensão (> 140/ 90 mmHg ou com medicação)	10	15,4%	19,2%
	Hipercolesterolemia (colesterol total > 190 mg/dl)	7	10,8%	13,5%
	Obesidade (cintura > 102 cm Masculino ou > 88 cm Feminino)	4	6,2%	7,7%
	Inatividade Física (sem exercício regular)	10	15,4%	19,2%
	Outro problema de saúde/fator de risco	6	9,2%	11,5%
Total		65	100,0%	125,0%

## Apêndice E

### Distribuição dos inquiridos (2ª, 3ª e 4ª parte do questionário)

#### Treino físico (2ª parte)

**Tabela 15: Respostas à pergunta 11.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Sempre	8	6,7%	6,7%	6,7%
	Muitas vezes	46	38,3%	38,3%	45,0%
	Ocasionalmente	45	37,5%	37,5%	82,5%
	Poucas vezes	19	15,8%	15,8%	98,3%
	Nunca	2	1,7%	1,7%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 16: Respostas à pergunta 12.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Não	22	18,3%	18,3%	18,3%
	Sim	98	81,7%	81,7%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 17: Respostas à pergunta 12.1.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Ocasionalmente	36	30,0%	36,7%	36,7%
	2 dias por semana	24	20,0%	24,5%	61,2%
	3 dias por semana	21	17,5%	21,4%	82,7%
	4 dias por semana	5	4,2%	5,1%	87,8%
	5 dias por semana	5	4,2%	5,1%	92,9%
	6 dias por semana	4	3,3%	4,1%	96,9%
	Todos os dias	3	2,5%	3,1%	100,0%
	Total	98	81,7%	100,0%	
Ausente	0	22	18,3%		
Total		120	100,0%		

**Tabela 18: Respostas à pergunta 12.2.**

		Respostas		Percentagem de casos
		N	Percentagem	
Tipo de exercício físico	Musculação	23	14,9%	23,5%
	Corrida	64	41,6%	65,3%
	Ciclismo	19	12,3%	19,4%
	Artes marciais	4	2,6%	4,1%
	Natação	7	4,5%	7,1%
	Desportos Coletivos	31	20,1%	31,6%
	Outra modalidade	6	3,9%	6,1%
Total		154	100,0%	157,1%

**Tabela 19: Respostas à pergunta 13.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Não	43	35,8%	35,8%	35,8%
	Sim	77	64,2%	64,2%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 20: Respostas à pergunta 13.1.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Recentemente	12	10,0%	15,6%	15,6%
	Há poucos anos	44	36,7%	57,1%	72,7%
	Desde que entrei para a GNR	4	3,3%	5,2%	77,9%
	Desde sempre	17	14,2%	22,1%	100,0%
	Total	77	64,2%	100,0%	
Ausente	0	43	35,8%		
Total		120	100,0%		

**Tabela 21: Respostas à pergunta 13.2.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Atletismo	18	15,0%	23,4%	23,4%
	Ciclismo	7	5,8%	9,1%	32,5%
	Futebol	38	31,7%	49,4%	81,8%
	Artes Marciais	5	4,2%	6,5%	88,3%
	Outra modalidade	9	7,5%	11,7%	100,0%
	Total	77	64,2%	100,0%	
Ausente	0	43	35,8%		
Total		120	100,0%		

**Tabela 22: Respostas à pergunta 13.3.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Clube	36	30,0%	46,8%	46,8%
	Particular	39	32,5%	50,6%	97,4%
	GNR	2	1,7%	2,6%	100,0%
	Total	77	64,2%	100,0%	
Ausente	0	43	35,8%		
Total		120	100,0%		

**Motivação face ao treino físico (3ª parte)****Tabela 23: Respostas à pergunta 12.3.**

		Respostas		Percentagem de casos
		N	Percentagem	
Motivação do exercício físico	Manter/melhorar a condição física	64	35,0%	65,3%
	Aliviar o stresse	41	22,4%	41,8%
	Gosto pelo treino físico/modalidade	36	19,7%	36,7%
	Emagrecer/controlar peso	17	9,3%	17,3%
	Indicação/conselho médico	6	3,3%	6,1%
	Convívio	17	9,3%	17,3%
	Por nenhuma razão	1	0,5%	1,0%
	Outro motivo	1	0,5%	1,0%
Total		183	100,0%	186,7%

**Tabela 24: Respostas à pergunta 14.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Não	27	22,5%	22,5%	22,5%
	Sim	93	77,5%	77,5%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 25: Respostas à pergunta 14.1.<sup>25</sup>**

	Frequência	Percentagem
Falta de tempo livre	47	35,34%
Horários de trabalho	44	33,08%
Família	16	12,03%
Falta de vontade	10	7,52%
Falta de condições	5	3,76%
Outros motivos	11	8,27%
Total	133	100,0%

<sup>25</sup> Tabela elaborada pela investigadora sem utilizar o software IBM SPSS Statistics 22 (resposta descritiva nº.2).

**Tabela 26: Respostas à pergunta 18.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Não	18	15,0%	15,0%	15,0%
	Talvez	17	14,2%	14,2%	29,2%
	Sim	85	70,8%	70,8%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 27: Respostas à pergunta 18.1.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Sessões de treino físico, com instrutor	44	36,7%	44,0%	44,0%
	Sessões de treino físico, sem instrutor	14	11,7%	14,0%	58,0%
	Planos de treino dados por um instrutor/especialista	21	17,5%	21,0%	79,0%
	Provas de aptidão física (semestralmente)	12	10,0%	12,0%	91,0%
	Outro	9	7,5%	9,0%	100,0%
	Total	100	83,3%	100,0%	
Ausente	0	20	16,7%		
Total		120	100,0%		

### Condições que existem para a prática de treino físico (4ª parte)

**Tabela 28: Respostas à pergunta 15.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Não	26	21,7%	21,7%	21,7%
	Sim	94	78,3%	78,3%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 29: Respostas à pergunta 15.2.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Nunca	8	6,7%	8,4%	8,4%
	Poucas vezes	27	22,5%	28,4%	36,8%
	Ocasionalmente	39	32,5%	41,1%	77,9%
	Muitas vezes	17	14,2%	17,9%	95,8%
	Sempre	4	3,3%	4,2%	100,0%
	Total	95	79,2%	100,0%	
Ausente	0	25	20,8%		
Total		120	100,0%		



**Tabela 30: Respostas à pergunta 16.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Não	30	25,0%	25,0%	25,0%
	Às vezes	29	24,2%	24,2%	49,2%
	Sim	61	50,8%	50,8%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 31: Respostas à pergunta 17.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	Não	51	42,5%	42,5%	42,5%
	Sim	69	57,5%	57,5%	100,0%
	Total	120	100,0%	100,0%	

**Tabela 32: Respostas à pergunta 17.1.**

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	1 vez por mês	7	5,8%	10,1%	10,1%
	2 vezes por mês	9	7,5%	13,0%	23,2%
	1 vez por semana	51	42,5%	73,9%	97,1%
	outro	2	1,7%	2,9%	100,0%
	Total	69	57,5%	100,0%	
Ausente	0	51	42,5%		
Total		120	100,0%		

**Tabela 33: Respostas à pergunta 17.2.**

		Respostas		Percentagem de casos
		N	Percentagem	
Tipo de treino físico em horário	Musculação	1	1,1%	1,4%
	Corrida	33	35,5%	47,8%
	Ciclismo	1	1,1%	1,4%
	Natação	3	3,2%	4,3%
	Desportos Coletivos	54	58,1%	78,3%
	Outra modalidade	1	1,1%	1,4%
Total		93	100,0%	134,8%

## Apêndice F

### Correlação ou tabulação cruzada entre variáveis

**Tabela 34: Correlação entre idade e prática de treino físico.**

		Prática de exercício físico	Idade em anos
Prática de exercício físico	Correlação de Pearson	1	<b>-,414**</b>
	Sig. (2 extremidades)		,000
	N	120	120
Idade em anos	Correlação de Pearson	<b>-,414**</b>	1
	Sig. (2 extremidades)	,000	
	N	120	120

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

**Tabela 35: Tabulação cruzada entre militares mais novos e treino físico.**

		Prática de exercício físico		Total
		Não	Sim	
Militares mais novos	,00	22	68	90
	<b>1,00</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	30
Total		22	98	120

## **Anexos**

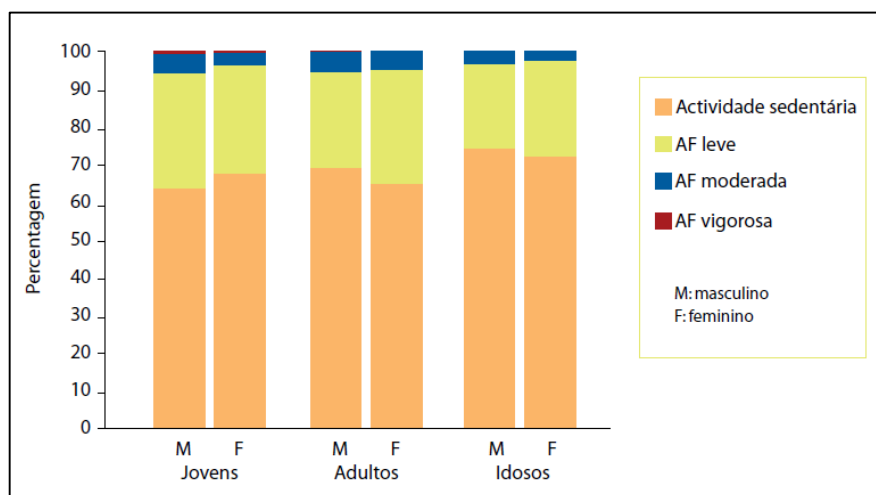
## **Anexo A**

### **“Fraccionamento da actividade: sedentária, leve, moderada e vigorosa”**

(excerto do “Livro Verde da Actividade Física” de 2011, p.42)

O fraccionamento do tempo passado em actividade sedentária e em actividade física foi efectuado relativamente ao tempo diário de registo ou monitorização, que não considera o tempo passado a dormir ou em actividades aquáticas, por constituírem períodos em que os acelerómetros são retirados do corpo.

A **Figura 29** representa a percentagem da actividade sedentária e da actividade física de intensidades leve, moderada e vigorosa de acordo com o tempo total de registo diário da população masculina e feminina de jovens, adultos e idosos. Observa-se que nos jovens, nos adultos e nos idosos de ambos os sexos, o contributo da actividade sedentária é o mais representativo (Jovens: 66,7% em raparigas e 63,4% em rapazes; adultos: 64,6% em mulheres e 68,7% em homens; idosos: 71,6% em mulheres e 73,6% em homens), seguido das actividades realizadas a uma intensidade leve (jovens: 29,3% em raparigas e 30,7% rapazes; adultos: 30,3% em mulheres e 25,7% em homens; idosos: 25,7% em mulheres e 22,7% em homens), moderada (jovens: 3,7% em raparigas e 5,3% em rapazes; adultos: 4,9% em mulheres e 5,3% em homens; idosos: 2,7% em mulheres e 3,5% em homens), e com uma porção muito reduzida do tempo de registo a actividade física vigorosa (jovens: 0,4% em raparigas e 0,7% em rapazes; adultos: 0,2% em mulheres e 0,4% homens; idosos: 0 em mulheres e 0,1% em homens). O facto de a actividade física de intensidades moderada e vigorosa representar, na população adulta e nos homens idosos, aproximadamente 4,8% do tempo total de registo (que variou entre os 810 e os 854 minutos, ou seja, entre as 13,5 e as 14,2 horas) não contraria os resultados observados nestes grupos no que respeita ao cumprimento da recomendação da actividade física para a saúde (30 minutos por dia de intensidade pelo menos moderada).



**Figura 29: Actividade física em Portugal Continental em % do tempo total.**  
**Fonte: Baptista et al. (2011, p.42).**

**Anexo B**  
**Excertos da Lei n.º 63/2007, de 6 de Novembro**  
(Lei Orgânica da Guarda Nacional Republicana)

**TÍTULO I**  
**Disposições gerais**

**CAPÍTULO I**  
**Natureza, atribuições e símbolos**

Artigo 1.º

**Definição**

1 – A Guarda Nacional Republicana, adiante designada por Guarda, é uma força de segurança de natureza militar, constituída por militares organizados num corpo especial de tropas e dotada de autonomia administrativa.

2 – A Guarda tem por missão, no âmbito dos sistemas nacionais de segurança e protecção, assegurar a legalidade democrática, garantir a segurança interna e os direitos dos cidadãos, bem como colaborar na execução da política de defesa nacional, nos termos da Constituição e da lei.

Artigo 2.º

**Dependência**

1 – A Guarda depende do membro do Governo responsável pela área da administração interna.

2 – As forças da Guarda são colocadas na dependência operacional do Chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas, através do seu comandante -geral, nos casos e termos previstos nas Leis de Defesa Nacional e das Forças Armadas e do regime do estado de sítio e do estado de emergência, dependendo, nesta medida, do membro do Governo responsável pela área da defesa nacional no que respeita à uniformização, normalização da doutrina militar, do armamento e do equipamento.

Artigo 3.º

**Atribuições**

1 – Constituem atribuições da Guarda:

a) Garantir as condições de segurança que permitam o exercício dos direitos e liberdades e o respeito pelas garantias dos cidadãos, bem como o pleno funcionamento das

instituições democráticas, no respeito pela legalidade e pelos princípios do Estado de direito;

b) Garantir a ordem e a tranquilidade públicas e a segurança e a protecção das pessoas e dos bens;

c) Prevenir a criminalidade em geral, em coordenação com as demais forças e serviços de segurança;

d) Prevenir a prática dos demais actos contrários à lei e aos regulamentos;

e) Desenvolver as acções de investigação criminal e contra-ordenacional que lhe sejam atribuídas por lei, delegadas pelas autoridades judiciárias ou solicitadas pelas autoridades administrativas;

f) Velar pelo cumprimento das leis e regulamentos relativos à viação terrestre e aos transportes rodoviários, e promover e garantir a segurança rodoviária, designadamente, através da fiscalização, do ordenamento e da disciplina do trânsito;

g) Garantir a execução dos actos administrativos emanados da autoridade competente que visem impedir o incumprimento da lei ou a sua violação continuada;

h) Participar no controlo da entrada e saída de pessoas e bens no território nacional;

i) Proteger, socorrer e auxiliar os cidadãos e defender e preservar os bens que se encontrem em situações de perigo, por causas provenientes da acção humana ou da natureza;

j) Manter a vigilância e a protecção de pontos sensíveis, nomeadamente infra-estruturas rodoviárias, ferroviárias, aeroportuárias e portuárias, edifícios públicos e outras instalações críticas;

l) Garantir a segurança nos espectáculos, incluindo os desportivos, e noutras actividades de recreação e lazer, nos termos da lei;

m) Prevenir e detectar situações de tráfico e consumo de estupefacientes ou outras substâncias proibidas, através da vigilância e do patrulhamento das zonas referenciadas como locais de tráfico ou de consumo;

n) Participar na fiscalização do uso e transporte de armas, munições e substâncias explosivas e equiparadas que não pertençam às demais forças e serviços de segurança ou às Forças Armadas, sem prejuízo das competências atribuídas a outras entidades;

o) Participar, nos termos da lei e dos compromissos decorrentes de acordos, designadamente em operações internacionais de gestão civil de crises, de paz e humanitárias, no âmbito policial e de protecção civil, bem como em missões de cooperação policial internacional e no âmbito da União Europeia e na representação do País em organismos e instituições internacionais;

p) Contribuir para a formação e informação em matéria de segurança dos cidadãos;

q) Prosseguir as demais atribuições que lhe forem cometidas por lei.

2 – Constituem, ainda, atribuições da Guarda:

a) Assegurar o cumprimento das disposições legais e regulamentares referentes à protecção e conservação da natureza e do ambiente, bem como prevenir e investigar os respectivos ilícitos;

b) Garantir a fiscalização, o ordenamento e a disciplina do trânsito em todas as infra-estruturas constitutivas dos eixos da Rede Nacional Fundamental e da Rede Nacional Complementar, em toda a sua extensão, fora das áreas metropolitanas de Lisboa e Porto;

c) Assegurar, no âmbito da sua missão própria, a vigilância, patrulhamento e intercepção terrestre e marítima, em toda a costa e mar territorial do continente e das Regiões Autónomas;

d) Prevenir e investigar as infracções tributárias, fiscais e aduaneiras, bem como fiscalizar e controlar a circulação de mercadorias sujeitas à acção tributária, fiscal ou aduaneira;

e) Controlar e fiscalizar as embarcações, seus passageiros e carga, para os efeitos previstos na alínea anterior e, supletivamente, para o cumprimento de outras obrigações legais;

f) Participar na fiscalização das actividades de captura, desembarque, cultura e comercialização das espécies marinhas, em articulação com a Autoridade Marítima Nacional e no âmbito da legislação aplicável ao exercício da pesca marítima e cultura das espécies marinhas;

g) Executar acções de prevenção e de intervenção de primeira linha, em todo o território nacional, em situação de emergência de protecção e socorro, designadamente nas ocorrências de incêndios florestais ou de matérias perigosas, catástrofes e acidentes graves;

h) Colaborar na prestação das honras de Estado;

i) Cumprir, no âmbito da execução da política de defesa nacional e em cooperação com as Forças Armadas, as missões militares que lhe forem cometidas;

j) Assegurar o ponto de contacto nacional para intercâmbio internacional de informações relativas aos fenómenos de criminalidade automóvel com repercussões transfronteiriças, sem prejuízo das competências atribuídas a outros órgãos de polícia criminal.

[...]

### CAPÍTULO III

#### Unidades

[...]

### SECÇÃO II

#### Unidades territoriais

#### Artigo 37.º

#### Comandos territoriais

1 – O comando territorial é responsável pelo cumprimento da missão da Guarda na área de responsabilidade que lhe for atribuída, na dependência directa do comandante-geral.

2 – Nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, os comandos territoriais têm sede em Ponta Delgada e no Funchal e, sem prejuízo de outras missões que lhes sejam especialmente cometidas, prosseguem, na respectiva área de responsabilidade, as atribuições da Guarda no âmbito da vigilância da costa e do mar territorial e da prevenção e investigação de infracções tributárias e aduaneiras, dependendo funcionalmente da Unidade de Controlo Costeiro e da Unidade de Acção Fiscal, relativamente às respectivas áreas de competência.



3 – Os comandos territoriais são comandados por um coronel ou tenente-coronel, coadjuvado por um 2.º comandante.

4 – Compete, em especial, aos comandantes de comando territorial nas regiões autónomas articular com o Governo regional a actividade operacional nas matérias cuja tutela compete à região e cooperar com os órgãos da região em matérias do âmbito das atribuições da Guarda.

#### Artigo 38.º

##### **Organização**

Os comandos territoriais articulam-se em comando, serviços e subunidades operacionais.

#### Artigo 39.º

##### **Subunidades**

1 – As subunidades operacionais dos comandos territoriais são os destacamentos, que se articulam localmente em subdestacamentos ou postos.

2 – O comando dos destacamentos e das suas subunidades é exercido por um comandante, coadjuvado por um adjunto.

3 – O destacamento é comandado por major ou capitão, o subdestacamento por oficial subalterno e o posto por sargento.

[...]

## **Anexo C**

### **Excertos do Despacho n.º 10393/2010, de 22 de Junho**

(Regulamento Geral do Serviço da Guarda Nacional Republicana)

#### **TÍTULO I Princípios gerais**

##### **CAPÍTULO I Generalidades**

###### **Artigo 1.º Finalidade**

O serviço da Guarda Nacional Republicana, adiante designada por Guarda, tem em vista garantir o cumprimento da missão que lhe está atribuída, bem como o respectivo funcionamento interno.

###### **Artigo 2.º Princípios gerais de conduta**

1 – Em todos os seus actos o militar da Guarda deve manifestar dotes de carácter, espírito de obediência e de sacrifício e aptidão para bem servir, que lhe permitam e o capacitem para zelar activamente pelo respeito das leis e pela protecção da população e da propriedade, através do cumprimento das mais diversificadas missões policiais, de trânsito, fiscais, de segurança e ordem pública, honoríficas, de protecção e socorro e militares, que lhe impõem um desempenho contínuo e empenhado.

2 – Devotado ao serviço da lei e da grei, o militar da Guarda obriga –se a nortear a sua actuação em conformidade com os códigos de conduta e demais deveres estatutários e disciplinares.

3 – O militar da Guarda deve providenciar para que se encontre permanentemente contactável.

[...]

##### **CAPÍTULO II Deveres e atribuições inerentes às funções de serviço**

[...]

###### **Artigo 14.º**

###### **Do comandante de destacamento ou subunidade equivalente**

1 – O comandante de destacamento ou subunidade equivalente ocupa um lugar de charneira na cadeia de comando, sendo o escalão de comando mais elevado em que é

possível e imprescindível o mútuo conhecimento (pessoal e individual) entre todos (comandante e comandados). O exemplo e a acção daquele em favor da proficiência da subunidade e na construção do espírito de corpo têm o maior peso de entre todos os escalões de comando.

2 – Para efeitos do presente Regulamento, os deveres e atribuições dos comandantes de destacamento ou subunidade equivalente são, genericamente, semelhantes aos dos comandantes de grupo ou subunidade equivalente, com as necessárias adaptações.

3 – Ao comandante de destacamento, além do disposto no artigo anterior, compete ainda:

a) Manter a carta de situação sempre actualizada quanto a pontos e instalações sensíveis, planos de defesa e actividade operacional;

b) Inspeccionar a actividade dos postos de acordo com as normas em vigor, realizando rondas, no mínimo 1 (uma) vez por mês, e exarando no livro próprio a respectiva opinião de ronda, onde ele se encontrar implementado;

c) Supervisionar a escrituração administrativa dos postos;

d) Corresponder -se com as autoridades judiciais, administrativas e autárquicas da sua área;

e) Exercer, sob a orientação e de acordo com as directivas do escalão superior, o comando do seu destacamento, sendo perante ele o primeiro responsável por tudo quanto ao mesmo diga respeito;

f) Usar de máxima iniciativa, dentro da sua autoridade, relativamente à responsabilidade que lhe é exigida, devendo imprimir uma orientação de moderação e de imparcialidade nos serviços que lhe são cometidos, evitando atritos e conflitos, cooperando com as outras autoridades, dentro das regras e princípios legais;

g) Instruir os comandantes subordinados e o restante efectivo sobre o serviço e sobre os diferentes assuntos, para uniformização dos procedimentos;

h) Informar, os seus superiores hierárquicos sobre os factos de gravidade que ocorram na sua área de acção, pela via mais rápida e de acordo com as normas em vigor;

i) Providenciar para que o serviço seja igualmente desempenhado por todos os militares devendo, para este efeito, fiscalizar as escalas;

j) Ter o arquivo e a escrituração do destacamento sempre em dia;

k) Enviar ao escalão superior, em conformidade com as determinações em vigor, todos os documentos periódicos ou outros que lhe forem solicitados;

l) Desenvolver e orientar a formação militar, cívica e comportamental do seu efectivo, procurar conhecê-lo individualmente, em termos que lhe permitam formular um juízo correcto quanto à sua personalidade, méritos e aptidões, prestar -lhe apoio nas dificuldades que denote e zelar cuidadosamente pelos seus justos e legais interesses.

#### Artigo 15.º

##### **Do 2.º comandante do grupo e do oficial adjunto do comandante de destacamento ou subunidade equivalente**

Ao 2.º comandante do grupo e ao Oficial adjunto do comandante de destacamento ou de subunidade equivalente, além dos deveres que lhe são conferidos por este e outros regulamentos, compete:

1 – Coadjuvar o comandante no exercício das suas funções e substituí-lo nos seus impedimentos;

2 – Fiscalizar as medidas de segurança relativas aos quartéis, ao efectivo e ao material;

3 – Propor as medidas que considerar necessárias tendo em vista o bem -estar do efectivo e o bom funcionamento das diferentes actividades da subunidade;

4 – Fiscalizar as diversas actividades da subunidade, tendo em especial atenção a manutenção e conservação dos meios;

5 – Zelar pelo bom atavio e compostura dos militares, assegurando-se que todos os artigos em uso estão bem conservados e obedecem às disposições regulamentares.

[...]

### Artigo 18.º

#### **Do comandante de posto**

1 – O comandante de posto é o responsável pelo cumprimento das leis, regulamentos e quaisquer outras instruções em vigor por parte de todos os militares sob o seu comando. Na sua falta ou impedimento, é substituído pelo graduado mais antigo que faça parte do efectivo do posto.

2 — O comandante de posto deve conhecer bem os seus subordinados de forma a efectuar a respectiva apreciação e avaliação individual.

3 — O comandante de posto é o responsável pela segurança do quartel, conservação e limpeza de todos os artigos de material de guerra e aquartelamento, bom tratamento e alimentação dos animais, arrumação e limpeza do quartel.

4 — Ao comandante de posto, além dos deveres que lhe sejam conferidos por este e outros regulamentos, compete:

a) Ministras aos seus subordinados a formação contínua de acordo com a missão atribuída e as determinações em vigor;

b) Velar cuidadosamente para que o comportamento dos militares sob o seu comando se norteie pela prática das virtudes militares;

c) Rondar as patrulhas assegurando-se que o serviço é executado conforme o determinado;

d) Quando presente no quartel, passar revista à entrada e saída das patrulhas, determinando e inteirando-se do serviço e acções levadas a efeito;

e) Velar para que os seus subordinados cumpram rigorosamente o plano de uniformes e vigiar para que eles tenham sempre apresentação irrepreensível;

f) Impedir que os seus subordinados se entreguem a diversões impróprias da dignidade que deve caracterizar o efectivo da Guarda;

g) Não consentir no quartel jogos de fortuna ou azar ou a dinheiro;

h) Não consentir no quartel pessoas estranhas à Guarda, a não ser por motivo de serviço ou visita de familiares ou conhecidos dos militares, devendo, no entanto, estas decorrerem no tempo mínimo indispensável;

i) Fazer a nomeação do serviço de maneira que este seja igualmente distribuído por todo o efectivo, cumprindo o determinado para a nomeação de pessoal para o serviço de escala;

j) Ter a carta de situação sempre actualizada, destacando pontos e instalações sensíveis, planos de defesa e giros;

k) Fazer com que os militares conservem o seu uniforme, armamento e equipamento em condições de se aprontarem rapidamente para qualquer serviço;

l) Providenciar para que as pessoas que se dirijam ao posto para tratar de qualquer assunto sejam correctamente atendidas e devidamente esclarecidas por si próprio ou por qualquer outro militar seu subordinado;

m) Providenciar pelo envio diário, ao escalão superior, do relatório de situação;

n) Enviar ao escalão superior certidão da opinião de ronda, exarada no livro próprio, sempre que o posto seja rondado;

o) Ter a escrituração e o expediente sempre em dia;

p) Ter colocada em local apropriado a informação considerada útil para o cumprimento da missão, devendo as instruções fundamentais ser organizadas em arquivo próprio de fácil acesso e consulta pelos militares;

q) Apoiar a comparência nos tribunais dos militares notificados pela autoridade competente e as diligências para a realização de vídeo-conferência;

r) Proceder em tudo como se encontra regulamentado e segundo as instruções dos seus superiores hierárquicos.

[...]

## CAPÍTULO III

### Treino

#### SECÇÃO I

#### Tipologia

##### Artigo 237.º

##### Conceito

1 – O treino é um processo de formação contínua que visa conferir e desenvolver, de forma prática, aptidões profissionais relativas a determinada área do saber.

2 – O treino desenvolve-se nas unidades da Guarda e é da responsabilidade dos respectivos comandantes, directores e ou chefes.

3 – O treino assume a seguinte tipologia:

a) Treino na função;

b) Treino orientado;

c) Treino de aperfeiçoamento operacional.

##### Artigo 238.º

##### Treino na função

1 – O treino na função é o conjunto de actividades desenvolvidas em contexto de trabalho, visando a manutenção e o aperfeiçoamento de atitudes, conhecimentos e ou competências requeridas para uma tarefa ou cargo.

2 – O treino na função é da competência do comando em que o militar presta serviço.

3 – O treino na função subdivide -se em:

a) Treino individual – Conjunto de actividades, desenvolvidas em contexto de trabalho, visando a manutenção e o aperfeiçoamento das atitudes, conhecimentos e ou competências do militar relativas à execução de tarefas individuais.

b) Treino colectivo – Conjunto de actividades que visam a melhoria da eficácia de equipas, unidades ou formações, para que estas funcionem como entidades coesas e possam, assim, maximizar a capacidade operacional no desempenho de tarefas colectivas.

#### Artigo 239.º

##### **Treino orientado**

1 – O treino orientado é o conjunto de actividades que visam a manutenção e o aperfeiçoamento das capacidades e competências fornecidas aos militares, através da formação e do treino na função, vocacionado para uma situação ou missão específica.

2 – O treino orientado é da responsabilidade do Comando a quem é cometida essa missão, definida em directiva do General Comandante-Geral.

3 – O CDF colabora na concepção do programa, no apoio técnico-pedagógico, na avaliação e na validação, do treino orientado.

4 – Compete à UI o treino orientado relativo à preparação de militares para missões de desempenho individual, como observadores ou monitores militares e dos oficiais de ligação, colaborando com o CDF na concepção do programa, no apoio técnico - pedagógico, na avaliação e na validação.

5 – É da responsabilidade do CDF, em coordenação com o Instituto de Estudos Superiores Militares, o treino orientado relativo à preparação de militares para missões no quadro dos comandos e quartéis-generais conjuntos e ou combinados.

#### Artigo 240.º

##### **Treino de aperfeiçoamento operacional**

1 – O treino de aperfeiçoamento operacional é o conjunto de actividades que se destinam à manutenção e aperfeiçoamento das capacidades operacionais dos militares, individual ou colectivamente, assim como da Guarda se considerada na sua globalidade.

2 – Este treino decorre sob a orientação do Comandante Operacional da Guarda.

3 – No respeitante à concepção do programa, ao apoio técnico-pedagógico, à avaliação e à validação, o CO conta com a colaboração do CDF e das UU/EE/OO julgadas competentes para o efeito.

[...]

## **Anexo D**

### **Excertos do Decreto-Lei n.º 297/2009, de 14 de Outubro**

(com as alterações introduzidas pela Declaração de Retificação n.º92/2009, de 27 de Novembro; Estatuto dos Militares da Guarda Nacional Republicana)

#### **CAPÍTULO II**

##### **Deveres e direitos**

[...]

#### **SECÇÃO II**

##### **Deveres**

[...]

##### **Artigo 11.º**

###### **Dever de zelo**

1 - O militar da Guarda deve dedicar-se ao serviço, conhecer, cumprir e fazer cumprir as disposições legais e regulamentares em vigor e desenvolver, através da formação, esforço e iniciativa, as qualidades pessoais e aptidões profissionais necessárias ao pleno exercício das funções e ao cumprimento das missões atribuídas.

2 - O dever de zelo compreende, também, a obrigação do militar da guarda de acudir com rapidez e prestar auxílio em situações de catástrofe ou calamidade pública, manifestando todo o empenho no socorro dos sinistrados e na atenuação dos danos, e promovendo a informação adequada à entidade de que depende.

[...]

#### **CAPÍTULO VII**

##### **Promoções e graduações**

[...]

##### **Artigo 124.º**

###### **Condições gerais de promoção**

As condições gerais de promoção comuns a todos os militares são as seguintes:

- a) Cumprimento dos deveres que lhes competem;
- b) Desempenho com eficiência das funções do seu posto;
- c) Qualidades e capacidades pessoais, intelectuais e profissionais requeridas para o posto imediato;
- d) Aptidões física e psíquica adequadas.

[...]

## Artigo 126.º

**Não satisfação das condições gerais de promoção**

1 - A não satisfação das condições referidas nas alíneas a) e b) do artigo 124.º em qualquer momento da carreira do militar pode originar a sua apreciação para efeitos do disposto no artigo 83.º

2 - A inexistência de avaliações a que refere a alínea a) do n.º 1 do artigo anterior não pode constituir fundamento para se considerar o militar como não satisfazendo as condições gerais de promoção.

3 - Sem prejuízo do disposto no n.º 1, o militar da Guarda que não satisfaça qualquer uma das condições gerais de promoção é preterido.

4 - O militar da Guarda que num mesmo posto e em dois anos consecutivos seja preterido por não satisfazer as condições gerais de promoção é definitivamente excluído de promoção.

[...]

## CAPÍTULO VIII

**Ensino e formação**

[...]

## Artigo 149.º

**Treino**

Treino é toda a formação ministrada na unidade, estabelecimento e órgão de colocação cuja finalidade seja manter ou aumentar os níveis de proficiência individuais ou colectivos.

[...]

## CAPÍTULO X

**Aptidão física e psíquica**

## Artigo 171.º

**Apreciação da aptidão física e psíquica**

A aptidão física e psíquica dos militares da Guarda é apreciada por meio de:

- a) Inspecções médicas;
- b) Juntas médicas;
- c) Provas de aptidão física;
- d) Exames psicotécnicos.

## Artigo 172.º

**Meios de apreciação da aptidão física e psíquica**

1 - Os meios de apreciação da aptidão psíquica são aplicados de acordo com os regulamentos próprios, tendo em conta o escalão etário e as características e especificidades de cada quadro ou especialidade.

2 - Os meios, métodos e periodicidade de apreciação da aptidão física são objecto de despacho do comandante-geral.



3 - Sem prejuízo do disposto no número anterior quanto à periodicidade, a aptidão física e psíquica pode ser apreciada quando for julgado conveniente, devendo os militares submeterem-se a esta apreciação sempre que devidamente convocados.

4 - O não cumprimento dos mínimos fixados nas provas de aptidão física não é o suficiente para concluir da inexistência da necessária aptidão física dos militares, devendo, nesse caso, ser-lhes dada possibilidade de repetição das provas após um mês de preparação especial e da realização de inspeções médicas, se necessário.

#### Artigo 173.º

##### **Exames e testes de despistagem**

1 - Quando em serviço na Guarda, os militares podem ser sujeitos a exames médicos ou a testes, tendo em vista a detecção da ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e do consumo de estupefacientes ou substâncias psicotrópicas.

2 - A forma de realização dos exames e testes referidos no número anterior, os meios a utilizar, bem como os referenciais que indiciam um consumo ilícito das substâncias referidas, constam de despacho do comandante-geral.

#### Artigo 174.º

##### **Insuficiente aptidão física e psíquica**

O militar que não possua suficiente aptidão física e psíquica para o desempenho de algumas das funções relativas ao seu posto e quadro pode ser transferido para outro quadro, cujas exigências de serviço sejam compatíveis com as suas aptidões.

#### Artigo 175.º

##### **Deficiente**

1 - O militar que, no cumprimento da missão, adquira uma diminuição permanente na capacidade geral de ganho, causada por lesão, doença adquirida ou agravada, beneficia dos direitos e regalias previstos em legislação especial.

2 - O militar referido no número anterior pode ser admitido à frequência dos cursos ministrados na Guarda, em igualdade de circunstâncias com os demais candidatos, beneficiando, contudo, da dispensa de algumas ou de todas as provas físicas a que houver lugar, de acordo com condições a estabelecer por despacho do comandante-geral, sob proposta de competente junta médica.

3 - Quando o militar seja promovido, fica na situação de adido ao quadro, sendo a sua colocação determinada por despacho do comandante-geral, de harmonia com a sua situação física e as conveniências do serviço.

#### Artigo 176.º

##### **Serviços moderados**

1 - O militar da Guarda que, por motivo de acidente ou doença adquirida em serviço, apenas reúna, transitoriamente, condições para o desempenho de funções que dispensem plena validade pode ser considerado pela Junta Superior de Saúde apto para os serviços moderados, pelo período máximo de dois anos.

2 - Se, porém, o militar, por motivo de acidente ou doença adquirida ou agravada em serviço, ficar definitivamente apto apenas para o desempenho de funções que dispensem plena validade, pode ser considerado, pela Junta Superior de Saúde, apto para serviços moderados.

3 - O militar nas condições do número anterior deve ser presente à Junta Superior de Saúde, para verificar da sua aptidão, com a periodicidade a estabelecer por aquela Junta.

4 - A definição dos serviços moderados, para cada caso, é objecto de proposta da Junta Superior de Saúde, não podendo os militares colocados nessas funções ser desviados das mesmas sem parecer daquela Junta, de modo a evitar o risco de agravamento da sua insuficiência.

### Artigo 177.º

#### **Juntas médicas**

1 - Independentemente de outras inspecções médicas, o militar da Guarda deve ser presente à competente junta médica, nos seguintes casos:

a) Antes do início dos cursos de promoção, cursos de formação e outros cursos definidos por despacho do comandante-geral;

b) Quando regresse à comissão normal, e assim for julgado necessário por despacho do comandante-geral;

c) Quando houver dúvidas acerca da sua aptidão física ou psíquica.

2 - O militar que, definitivamente, deixe de possuir a necessária aptidão física ou psíquica para o desempenho das funções que competem ao seu posto deixa de estar no activo e passa à reserva ou reforma, nos termos do disposto nos artigos 85.º ou 93.º, desde que reúna as condições exigidas, sem prejuízo do disposto nos artigos 175.º e 176.º.

[...]

## **Anexo E**

### **Excertos da Portaria n.º 279/2000, de 15 de Fevereiro**

(Regulamento de Avaliação de Mérito dos Militares da Guarda Nacional Republicana)

[...]

#### **CAPÍTULO II**

#### **Sistema de avaliação do mérito**

##### **Artigo 4.º**

##### **Finalidade**

O SAMMGNR tem em vista contribuir para a correcta gestão do pessoal na efectividade de serviço, designadamente:

- a) Permitir a apreciação do mérito absoluto e relativo de cada militar, assegurando o desenvolvimento da carreira dos avaliados de acordo com as suas capacidades;
- b) Permitir o aproveitamento das capacidades individuais dos avaliados, possibilitando a selecção dos mais aptos para o exercício de cargos, desempenho de funções e execução de tarefas de maior responsabilidade;
- c) Aperfeiçoar as actividades de recrutamento, selecção e formação, em ordem a avaliar o desempenho com vista à promoção;
- d) Estimular a valorização global dos avaliados, em particular, através do cumprimento dos deveres militares e do aperfeiçoamento técnico-profissional;
- e) Possibilitar a correcção de assimetrias originadas, nomeadamente, pela aplicação nas avaliações individuais de critérios diferenciados.

##### **Artigo 5.º**

##### **Bases**

1 – O SAMMGNR é constituído pelos seguintes elementos do processo individual: a ficha curricular (FC); a avaliação individual (AI); as provas de aptidão física (PAF).

2 – A ficha curricular, cujo modelo constitui o anexo A, espelhará o desempenho individual de cada militar e compreende: a formação (FO); o registo disciplinar (RD); a antiguidade no posto (AP); outros elementos da carreira do militar.

a) A formação, para efeitos deste Regulamento, compreende:

- 1) Os cursos e ou concursos de ingresso na GNR ou de transição para categoria superior;
- 2) Os cursos e estágios de promoção na categoria a que pertence;
- 3) Os cursos de especialização, qualificação e actualização, militares ou civis;
- 4) Formação académica, militar ou civil;

b) O registo disciplinar compreende as referências elogiosas, louvores e condecorações, punições e penas.

c) A antiguidade no posto, no âmbito do SAMMGNR, é determinada pela data fixada no documento oficial de promoção, nos termos do EMGNR.

3 – A avaliação individual consiste em valorar as acções, comportamentos e resultados do trabalho observados no exercício de cargos, desempenho de funções ou execução de tarefas de que o avaliado foi incumbido ou na frequência de cursos ou estágios de promoção, de especialização ou qualificação. A avaliação individual é traduzida através do preenchimento da ficha de avaliação individual (FAI), cujo modelo constitui os anexos B e C.

4 – As provas de aptidão física são realizadas nos termos do EMGNR.

5 – As bases do SAMMGNR são quantificadas em obediência à ponderação constante do anexo H.

[...]

## Anexo J

### Efetivo do Destacamento Territorial de Santarém<sup>26</sup>

Tabela 36: Efetivo do DTer Santarém.

	CMD DTER				PTer Almeirim	PTer Alpiarça	PTer Cartaxo	PTer Pernes	PTer Rio Maior	PTer Santarém	Total
	CMD	NIC	SPE	NPA							
<b>Oficiais</b>	2										2
<b>Sargentos</b>	1	1	0	1	2	1	1	1	1	2	11
<b>Cabos- Chefes</b>	0	0	1	0	2	0	1	1	0	0	5
<b>Cabos</b>	1	5	2	4	8	3	7	5	9	9	53
<b>Guardas Principais</b>	4	2	1	2	8	2	4	0	6	3	32
<b>Guardas</b>	0	0	0	2	8	11	7	3	9	18	58
<b>M. F. Principal</b>				1							1
<b>Mestre Florestal</b>				1							1
<b>Guarda Florestal</b>				0							0
<b>Total</b>	8	8	4	11	28	17	20	10	25	32	163

DTer 31

PTer 132

Total  
163

Fonte: DTer Santarém.

<sup>26</sup> Efetivo atualizado em 24 de Junho de 2014.